



ANTOLOGI DHARMA

Karya dan Opini
Para Penulis *BuddhaZine*

ANTOLOGI DHARMA:

Karya dan Opini Para Penulis *BuddhaZine*

Sampul & Tata Letak : poise design

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm

Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm

Kertas Isi : HVS 70 gsm

Jumlah Halaman : 132 halaman

Jenis Font : Segoe UI

Minnadrop

Diterbitkan Oleh :



Vidyāsenā Production

Vihāra Vidyāloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231

Telp. 0274 542 919

Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Februari 2020

Untuk Kalangan Sendiri

Tidak diperjualbelikan. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun tanpa seizin penerbit.

Daftar Isi

Prawacana Penerbit	5
Pengantar Redaksi <i>BuddhaZine</i>	7
Life	1
▪ <i>Bon Anniversaire BuddhaZine!</i>	2
▪ 8 Tahun <i>BuddhaZine</i> , Hidup yang Mencahayai	5
▪ Apa yang Saya Dapatkan dari 8 Tahun <i>BuddhaZine</i> ?	10
▪ Belajar Mencintai Budaya, Belajar Menjadi Manusia Sadar	14
▪ Menjadi Buddhis dengan Akar Budaya dan Peka Perkembangan	18
▪ Sampai Seribu Tahun Lamanya	20
▪ Mendetoksifikasi Hati secara Buddhis	25
Dharma	29
▪ Jeniusnya Buddha – Sang Pendobrak	30
▪ Lakumu Cerminan Adabmu	34

▪ Tantra di Bumi Nusantara: Jejak Tantra di Masa Lampau	39
▪ Bhante Dhammasubho: Umat Buddha Desa Jangan Meninggalkan Tradisi Leluhur	49
▪ Mengapa Candi Mendut Sangat Penting?	52
▪ Kemana Sikap Damai Umat Buddha?	57
▪ Danau Tanpa Ombak	61
▪ Begini Beda Konsep Ketuhanan dalam Agama Buddha dengan Agama Lain	67
▪ Bhikkhu Jotidhammo: Atthasila Membuat Kita Mudah Menghadapi Hidup	72
Budaya	77
▪ Umat Buddha Klaten Riwayatmu Kini...	78
▪ Membelah Sungai untuk Berkunjung ke Anak-anak Buddhis di Terentang Hulu, Pontianak	84
▪ Melihat Dusun Buddhis, Krecek	92
▪ Kangen pada Buddha Jawa Kuno saat Nyadran Perdamaian	95
▪ Manungsa Iku Manunggaling Roso	98
▪ Menelusuri Buddha Tionghoa dan Tamil di Medan	101
▪ Balada Horor Laki-laki, Sunat	106
▪ Tri Dharma: Cakrawala Semesta Kearifan Orang Tionghoa dan Masyarakat Kuno Nusantara	111



Prawacana Penerbit

Namobuddhaya,

Hari Raya Magha Puja merupakan salah satu hari perayaan umat Buddhis yang memperingati empat peristiwa penting yaitu berkumpulnya 1250 Bhikkhu di Vihara Veluvana untuk menemui Sang Buddha tanpa diundang, semua bhikku yang datang adalah bhikkhu yang ditahbiskan oleh Sang Buddha dengan ucapan “Ehi Bhikkhu”, semua bhikku yang datang telah mencapai tingkat kesucian *arahat*, dan semua bhikkhu yang datang memiliki enam *abhinna*. Keempat peristiwa tersebut terjadi pada hari yang sama di bulan purnama bulan Magha setelah masa vassa yang pertama. Pada perayaan Hari Raya Magha Puja, umat Buddhis melakukan puja bakti untuk merenungkan kembali peristiwa yang telah terjadi pada bulan purnama bulan Magha zaman Buddha Gautama. Selain itu, perayaan ini juga berfungsi sebagai wadah meneruskan Dhamma Sang Buddha dalam perayaan Hari Raya Magha Puja.

Pada kesempatan ini, *Free Book Insight* Vidyasena Production menerbitkan buku yang berjudul **“Antologi Dharma: Karya dan Opini Para Penulis Buddhazine”**.

Buku ini berisi kumpulan karya dan opini dari para penulis *Buddhazine* yang terbagi menjadi beberapa bagian yang membahas tentang hidup, dharma dan budaya. Semua kalimat yang terdapat dalam buku ini dapat menjadi renungan bagi kita dalam menjalani, membenahi, dan melihat kembali kehidupan yang telah kita jalani dan kehidupan kedepannya yang akan kita jalani.

Penerbit menyampaikan terima kasih kepada para penulis *Buddhazine* yang telah membagikan pengalaman hidupnya yang dituliskan dalam bentuk opini dan karya tulis. Dalam proses penerbitan buku ini, penerbit juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada para donator. Karena dengan kebaikan para donatur lah maka buku ini dapat diterbitkan. Kritik, saran dan masukan sangat kami harapkan dan akan menjadi semangat buat kami untuk memberikan yang lebih baik lagi pada penerbitan buku selanjutnya. Terima kasih dan selamat membaca.

Selamat Hari Raya Magha Puja 2563 TB
Semoga semua makhluk hidup berbahagia

Manager Produksi Buku Vidyasena

Setia Sukiansa



Pengantar Redaksi *BuddhaZine*

Dengan penuh syukur kami mengantar suguhan berupa bacaan ringan. Kumpulan tulisan ini menjadi ada karena prakarsa sahabat kami, Hansen.

Pada 1 Desember 2019, *BuddhaZine* merayakan satu windu. Telah delapan tahun kami melayani pembaca di tanah air. Semoga dengan adanya kumpulan tulisan yang dirangkum dari tulisan-tulisan yang pernah dimuat di ***BuddhaZine.com*** berguna untuk pembaca yang budiman.

Tak terhitung banyak pihak yang mendukung *BuddhaZine* hingga usianya yang kedelapan. Khusus untuk para penulis, kami haturkan terimakasih.

Semoga Dharma yang kami bagi melalui jari-jemari yang penuh cinta ini menjadi sumbangan untuk Buddha dharma. Dari Dusun Krecek, Temanggung, kami ucapkan selamat membaca.

Salam hangat,
BuddhaZine



Life



Bon Anniversaire BuddhaZine!

Junarsih | Sunday, 1 December 2019 18.18 PM News

Menulis buat sebagian orang menjadi kegiatan yang membosankan, buang-buang waktu, paling cuma buat iseng-iseng doang. Tapi, menulis itu nggak semudah yang kita pikirkan. Ketik... ketik... ketik.. di laptop langsung jadi, nggak semudah itu juga. Nyatanya, menulis itu butuh imajinasi dan keterampilan lebih untuk mengolah kata-kata menjadi kalimat bermakna dan saling menyambung. Hal terpenting dari menulis adalah "tulisan nya bisa dipahami dengan baik oleh para pembaca".

Lumayan susah membuat tulisan yang bagus, alur jelas, makna ada, dan mudah dipahami. Butuh waktu dan kebiasaan buat menghasilkan tulisan yang bagus. Begitu pula denganku, aku bukan orang yang pandai menulis, tapi ya suka aja dengan menulis. Aku ada pengalaman menulis di media *online BuddhaZine* karena kebetulan aku ikut seminarnya mereka di kampusku.

Kurang lebih tahun 2018 *BuddhaZine* mengadakan seminar di kampus aku, STAB Syailendra, Semarang. Di sana ada Ngasiran dan Andre Sam yang jadi pembicara. Kalau Ngasiran, dia wartawan lama di *BuddhaZine*. Kadang ngiri juga baca tulisannya keren, banyak yang baca, tapi tukang ngarit. Ngasiran tinggal di Temanggung sudah menikah dan punya anak satu.

Nah, kalau Andre Sam asli Solo sih katanya, dia itu redaktur *BuddhaZine*, orangnya kocak, gila abis, baik pula. Dia yang nerbitin beberapa tulisanku di *BuddhaZine*. Andre Sam juga sudah menikah dan punya anak satu.

Ada satu lagi wartawan namanya Ana Surahman, orang Temanggung, belum menikah. Tulisannya juga bagus, banyak yang baca. Dia orangnya baik, jadi *partner* guyonan kalau lagi ngumpul bareng.

Kalau aku, nggak perlu sebut nama, deh. Masih kuliah dan suka makan. Aku gabung di *BuddhaZine* kurang lebih 1,5 tahun. Banyak sekali pengalaman yang aku dapat selama di *BuddhaZine*. Mulai dari liputan kegiatan di luar kota dan ikut acara yang tentunya membawa pengaruh positif dan menambah ilmu buat aku. Ngasiran dan Ana Surahman jadi panutan aku ketika nulis berita dan artikel lainnya. Dari *BuddhaZine*-lah aku tahu banyak informasi tentang buddhis dan belajar menulis tentang berita buddhis dan artikel lainnya.

Nah, *BuddhaZine* ini lahir 1 Desember 2011, sekarang dia berusia delapan tahun. *BuddhaZine* didirikan oleh Sutar Soemitro dan Jo Priastana. Kang Sutar ini dulunya mahasiswa STAB Nalanda, Jakarta, anak STAB yang

mendirikan majalah buddhis *online* sama dosennya, Jo Priastana.

Tapi, sekarang Kang Sutar sudah di alam lain. Aku hanya bisa mendoakan yang terbaik untuknya. Sebelum meninggal, Kang Sutar sempat cerita padaku, satu hal kunci sukses orang menulis. Dia bilang, "*Nek arep pinter nulis, ya kudu maca buku. Maca buku kuwe ana jutaan ide. Nah, baru koe bisa nulis. Nek urung maca ya aja nulis.*" Itupesannya, yang artinya, "Kalau mau pintar menulis, harus membaca buku. Membaca buku itu ada jutaan ide. Nah, baru kamu bisa menulis. Kalau belum membaca ya jangan menulis."

Memang benar pesan Kang Sutar, kalau mau pandai menulis, harus banyak membaca dulu. Orang yang pandai menulis cerpen dan novel, karenanya sebelumnya dia pasti banyak membaca cerpen, novel, dan membaca kisah kehidupan dengan berbagai sudut pandang. Kalau orang pandai menulis berita, itu karena dia sering membaca berita, dan tahu alur menulis berita. Nah, kalau orang pandai menulis artikel, itu karena dia sering membaca berbagai artikel, jadi bisa menulis artikel yang bagus dengan gaya yang berbeda.

So, Bon anniversaire BuddhaZine. Semoga di usia yang ke-8 ini *BuddhaZine* terus menjadi media belajar dan berbagi informasi untuk semua orang. Semoga tulisan-tulisan yang ada semakin berbobot. Dan untuk para penulis terus semangat menulis.

Merci..



8 Tahun *BuddhaZine*, Hidup yang Mencahayai

Surahman Ana | Saturday, 14 December 2019 18.18
PM News

1 Desember 2019 menjadi momentum bersejarah bagi keluarga *BuddhaZine*. Hari itu, media buddhis online yang didirikan oleh Sutar Soemitro bersama Jo Priastana telah genap sewindu. Karena itu, sebagai bentuk syukur dan rasa cinta kepada mendiang Sutar, *BuddhaZine* menggelar saresehan dan gendurian peringatan 8 tahun *BuddhaZine*.

Sarasehan dan gendurian peringatan 8 tahun *BuddhaZine* dihelat pada Minggu (1/12), di Dusun Krecek, Temanggung. Acara ini menjadi salah satu rangkaian dari gelaran Festival Dusun Krecek 2019, dusun yang sekaligus menjadi lokasi kantor *BuddhaZine* sejak tahun 2019.

"Sebagai pendiri *BuddhaZine*, Sutar juga mempunyai perhatian khusus terhadap budaya dan kesenian Nusantara. Saya ingat betul, pada tahun lalu (2018) ketika peringatan 7 tahun *BuddhaZine* di Gombong, Sutar mempunyai cita-

cita untuk menyelenggarakan festival kesenian, kalau bisa yang bercirikan buddhis. Karena itu, kegiatan malam ini kita dedikasikan kepada Sutar," tutur Ngasiran dalam sambutannya sebagai perwakilan redaksi *BuddhaZine*.

Ngasirankembali menegaskan bahwa *BuddhaZine* bukanlah aliran atau sekte dalam agama Buddha. *BuddhaZine* adalah media buddhis yang menyebarkan informasi Buddhadharma di Indonesia. "Kadang masih ada orang yang salah paham soal *BuddhaZine*, menganggap bahwa *BuddhaZine* adalah aliran baru dalam agama Buddha, itu tidak benar Bapak/Ibu. *BuddhaZine* adalah media berita, kami tidak terkait pada organisasi atau lembaga tertentu. Dan tujuan kami hanya satu, yaitu untuk menyebarkan Buddhadharma."

Memaknai Urip iku Urup

Sarasehan 8 tahun *BuddhaZine* mengangkat tema Uripiku Urup dengan menghadirkan dua narasumber yaitu; Bhikkhu Dhammasubho (seorang budayawan serta anggota Sangha) dan Supriyadi (Direktur Urusan Pendidikan Agama Buddha Kementerian Agama RI) dipandu oleh Luna Kharisma sebagai moderator (Pengajar di Institut Seni Surakarta). Dalam acara tersebut, turut hadir Bhikkhu Sujano dan Bhikkhu Khemadiro, serta ratusan umat Buddha dari beberapa dusun sekitar.

Sarasehan dimulai dengan penampilan musik Mantram Nyawiji yang dinyanyikan oleh Anda Wardhana, pemimpin Sanggar Omah Wulangreh, Jakarta. Dengan iringan gitar akustik, Anda Wardhana melantunkan syair-syair Jawa yang kaya makna, lagu itu sekaligus menuntun hadirin ke

pokok bahasanya itu memaknai *Urip iku Urup*.

Bhante Dhammasubho yang menjadi narasumber pertama memaknai kalimat *urip iku urup* sebagai sebuah bentuk penghargaan terhadap kehidupan itu sendiri. Sebagai umat Buddha, menurut bhante, menghargai segala bentuk kehidupan seperti yang diajarkan oleh Buddha adalah sesuatu yang wajib dilakukan oleh umat manusia.

"Buddha pun pernah menyatakan bahwa kesehatan adalah keuntungan yang terbesar. Makanya Buddha adalah manusia yang tidak pernah setuju dengan penghinaan, dengan penyiksaan apalagi tentang pembunuhan makhluk hidup. Setahu saya manusia pertama dan satu-satunya manusia yang tidak pernah memberi setuju tentang pembunuhan. Boleh dibuktikan, boleh buka sejarah dunia. Karena itulah kemuliaan bahwa *urip* itu *urup* tandatandanya adalah kalau bisa menempatkan harga hidup di atas harga diri, harga diri di atas harga materi. Harga materi berada pada tingkat yang paling bawah," terang Bhante.

Tapi kebanyakan yang terjadi adalah sebaliknya. Banyak yang karena harga diri tega melenyapkan hidup orang lain, kalau seperti ini artinya menempatkan harga hidup di tataran rendah. Kalau sudah seperti ini akibatnya di mana-mana banyak terjadi kasus pembunuhan.

"Inilah bedanya Buddha yang menempatkan harga hidup di atas harga diri, menempatkan harga diri di atas harga materi. Orang kalau mengerti ajaran Buddha, meski hidupnya miskin sekalipun tidak akan melakukan kejahatan, lapar sekalipun tidak akan melakukan pencurian

karena harga diri. Itulah artinya *urip iku urup*, orang yang hidup dia akan menyala, Nampak sumringah berada di mana-mana,” tegasnya.

Sementara Supriyadi melihat dari sudut pandang perubahan sikap anak-anak muda saat ini yang seakan sudah melupakan petuah-petuah yang merupakan warisan para leluhur. Pak Supriyadi mencoba mengingatkan kembali makna *urip iku urup* bagi kalangan anak muda.

“*Urip iku urup*. Saya beranjak dari fenomena saat ini di mana banyak anak muda yang sudah tidak lagi mengenal *wewaler* atau petuah warisan dari para leluhur terdahulu. Makna yang bisa saya ambil dari *urip iku urup* ini adalah walaupun kita sebagai anak muda, kita tidak boleh menganggap apa yang telah diajarkan oleh para leluhur dahulu adalah kuno dan tidak berguna lagi.

“Nah berkaitan dengan acara yang diadakan oleh umat dan anak-anak muda di Dusun Krecek ini menurut saya adalah suatu upaya untuk membangun kembali, melestarikan kembali nilai-nilai luhur yang telah diwariskan oleh para pendahulu dan menjadi tradisi warga dusun, sehingga bisa kembali menyinari kehidupan umat di Krecek ini. Karena itulah maka saya berharap dengan ulang tahun yang kedelapan ini *BuddhaZine* menjadi sebuah sumber nyata yang bisa menerangi umat yang ada di Krecek.

“Pesan lain ketika saya menghadiri acara ini adalah hal apa pun yang harus kita kerjakan entah karena jabatan, entah karena amanah, kita harus melakukannya dengan sepenuh hati. Bahwa apa pun yang kita kerjakan hendaknya melakukan atas dasar kesadaran, cinta kasih

(*metta*), kasih sayang (*karuna*), keikhlasan, dan kesabaran. Dengan dasar inilah ketika kita melakukan suatu yang baik kita tidak merasa ada yang hilang dari diri kita, tapi kita sedang menanam perbuatan baik sehingga apa yang kita lakukan tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri namun juga bermanfaat juga bagi orang lain. Itulah makna kata *urip iku urup*," pungkasnya.

Seusai acara ceramah dan diskusi budaya, acara dilanjutkan dengan genduri bersama sebagai wujud syukur bahwa sampai saat ini *BuddhaZine* masih tetap bertahan untuk mengabarkan Buddhadharma. Gendurian diawali doa oleh Bhante Dhammasubho untuk kemudian para umat dipersilahkan menyantap makanan yang tersaji. Sebagai penutup acara, umat disuguhi hiburannya itu penampilan kesenian tradisional Soreng Mataram.



Apa yang Saya Dapatkan dari 8 Tahun *BuddhaZine*?

Muhammad Mukhlisin | Wednesday, 27 November 2019 18.18 PM Life

Pada tahun 2015, saya dipercaya *Indonesian Conference on Religion and Peace* (ICRP) untuk memimpin majalah Majemuk. Majemuk bagi saya sangat spesial. Majalah lintas agama yang mengangkat praktik-praktik kerjasama dalam bidang perdamaian ini menjadi tempat saya menggembleng diri, mengasah kemampuan menulis, berkomunikasi, dan membangun jaringan. Saat itu pula, saya mengenal beberapa pendiri *BuddhaZine* seperti Ngasiran, Sutar Soemitro, dan Pak Jo Priastana.

Lewat obrolan-obrolan sambil minum kopi, kami sering bertukar gagasan soal toleransi. Beberapa kali saya mengajak Sutar dan Ngasiran untuk berdiskusi di tempat kerja saya. Lewat obrolan-obrolan itu, saya menangkap bahwa para pemuda ini mempunyai niat luhur menyebarkan Dhamma melalui media *online*.

Tidak terasa, tahun ini sudah sewindu *BuddhaZine* menyuplai bacaan yang ringan, sederhana, dan informatif.

Namun, dengan bahasa yang sederhana itu saya menemukan banyak manfaat. Berikut ini enam manfaat yang saya dapatkan dari *BuddhaZine*.

1. Sahabat yang *open minded*

Ngasiran dan mendiang Sutar Soemitro bekerja keras membangun media Buddhis lintas sekte ini. Meskipun Buddhis di Indonesia sangat beragam alirannya, namun *BuddhaZine* memberikan jalan tengah yang bisa menaungi semua ragam itu.

Dua anak muda ini, memiliki pemikiran yang sangat terbuka. Mereka tidak mau terbawa dalam perbedaan internal buddhis. Mereka fokus pada nilai-nilai universal dan kemanusiaan.

“Jika saya mau jual *BuddhaZine*, saya sekarang bisa kaya Kang” demikian tutur Sutar. Saat itu, *BuddhaZine* sedang dilirik oleh salah satu lembaga buddhis di Indonesia. Dia juga meyakinkan saya tentang pentingnya menjaga idealisme dan Dhamma.

2. Artikel-artikel yang menyejukkan

Salah satu artikel yang paling saya nikmati adalah rubrik dharma. Saya bisa menikmati tulisan-tulisan ringan yang penuh *advice* dari guru-guru Dharma. Beberapa bulan lalu saya membaca tulisan Thich Nhat Hanh tentang “Memulai LembaranBaru”.

Dalam tulisan itu saya menemukan kekuatan berharga dari aktivitas mendengarkan. Ternyata, mendengarkan dengan penuh welas asih dapat memulihkan diri dari penderitaan. Mulai saat itu hingga kini, saya mencoba

mengasah kemampuan mendengar saya.

3. *Mindfulness* dalam tindakan

Tiga bulan ini saya menerapkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Saya terdorong karena kesibukan dan tuntutan kerja yang semakin semrawut. Terlebih kehidupan di Jakarta penuh dengan polusi, kebisingan, macet, dan kerja dituntut cepat.

Saya belajar praktik *mindfulness* dari *BuddhaZine* dan beberapa buku karya Thich Nhat Hanh. *BuddhaZine* menjadi media pertama yang mengenalkan saya pada praktik penuh kesadaran. Meskipun saya beberapa kali masih *undercontrol*, namun upaya berkesadaran ini membantu saya lebih rileks.

4. Tempat-tempat menarik, penuh dengan kearifan lokal

BuddhaZine sering melakukan liputan *on the spot* ke berbagai daerah terutama daerah buddhis. Misalnya saya suka sekali membaca puluhan liputan dari Blitar. *BuddhaZine* mengambil tema-tema tulisan yang bervariasi namun fokus pada oase kesejukan umat buddha Blitar. Membaca liputan-liputan beruntun soal Blitar ini saya seperti membaca sebuah cerpen bersambung.

Liputan langsung ketempat-tempat eksotis ini menjadi kekuatan penting *BuddhaZine*.

5. Guru-guru yang bijak

Membaca *BuddhaZine* membuat saya menemukan guru-guru yang penuh dengan welasasih, dan mengajarkan

kebijakan. Bahasa-bahasa yang digunakan oleh para guru ini juga sederhana. Seperti salah satu artikel berjudul “Cara Mengatasi Penderitaan Menurut Bhante Sri Pannyavaro”.

Bhante Sri Pannyavaro menyatakan “Akar penderitaan itu adalah keinginan yang tidak wajar. Keinginan yang tidak wajar itulah yang membakar diri semua orang. Membakar dengan keserakahan, membakar dengan kebencian, membakar dengan irihati, membakar dengan balas dendam. Membakar dengan kesombongan, kecongkakan. Itulah akar penderitaan.” Nasihat-nasihat mulia sangat mudah dipahami bukan?

BuddhaZine mempunyai kekuatan untuk mengangkat narasi reflektif dari orang-orang kampung biasa, namun mempunyai pelajaran berharga. Mbah Kasboedari Jepara misalnya. Kegigihan dan kesederhanaannya mampu membangkitkan masyarakat untuk mendirikan Vihara Sima Kalingga di Blingo Jepara.

6. *BuddhaZine* berkontribusi pada keragaman di Indonesia

Melihat semua kontribusi di atas, rasanya tidak berlebihan jika saya bilang bahwa *BuddhaZine* mempunyai peran besar dalam keragaman dan kehidupan toleran di Indonesia saat ini. Di tengah merenggangnya kohesi social seperti saat ini, kita membutuhkan narasi-narasi damai untuk merekatkan semangat kebangsaan itu.

Terimakasih *BuddhaZine*, tetaplah konsisten, dan terus berinovasi.



Belajar Mencintai Budaya, Belajar Menjadi Manusia Sadar

Muhammad Mukhlisin | Sunday, 14 July 2019 11.11 AM Life

Sebelum pergi ke kantor pagi ini, saya membaca sebuah pesan yang berisi video pendek di WA. Video tersebut menunjukkan beberapa anak muda yang melakukan *flash mob* di jalanan Malioboro, Jogja. Sambil meminum segelas kopi.

“Wow keren banget,” batin saya, sambil tersenyum sendiri.

Dalam video tersebut, Mohan Kalandara, remaja 12 tahun menari di tengah jalan di Malioboro kemudian secara spontan diikuti oleh puluhan anak muda dan masyarakat lainnya. Gerakannya begitu unik. Terlihat perpaduan antara tarian klasik dan modern. Belakangan diketahui bahwa tarian itu adalah tarian Jawa yang penuh filosofi Beksan Wanara. Sejak diunggah di Youtube 21 Juni 2019, dalam kurun waktu 6 hari video berdurasi 5 menit itu sudah dilihat lebih dari 45.000 *viewer*.

Mohan Kalandra atau yang akrab disapa Momo dalam video itu adalah remaja yang barusaja lulus dari Sekolah Dasar (SD). Awalnya Momo hanya melihat kedua orangtuanya, pasangan seniman yang berlatih menari di Keraton Jogjakarta. Namun karena keingintahuannya yang tinggi membuat dia mencoba mengikuti gerakan demi gerakan tarian Jawa itu.

Sambil menyeruput segelas kopi, tiba-tiba muncul pertanyaan di benak saya. "Ternyata anak millennial Indonesia mempunyai cara sendiri untuk mencintai Budaya Nusantara ya?" Ingatan saya kemudian melesat ke anak muda yang sangat kreatif lainnya. Alffy Rev, seorang pemuda berusia 23 tahun asal Mojokerto Jawa Timur ini tengah mengharumkan nama Indonesia melalui music elektronik yang berpadu cantik dengan music tradisional Jawa, gamelan.

"Saya pilih musik EDM yang sedang in saat ini dan agar *beat*-nya sejajar dengan musik barat. Lirik dan lain-lain tidak ada yang berubah, hanya ditambah gamelan agar ada unsure tradisionalnya sekaligus menjaga kesakralannya," tuturnya dalam sebuah wawancara media nasional.

Silakan Anda cari sendiri di youtube videonya ya...

Berikan inspirasi, jangan hanya batasi

Dalam pelbagai kesempatan, saya sering kali mendapatkan pernyataan bahwa anak-anak muda sekarang sudah tercerabut dari akar budaya. Pengaruh media social telah menggerus budaya lokal. Apakah benar seperti itu? Jika iya, maka contoh-contoh di atas membuktikan bahwa

masih ada anak muda yang mempunyai caranya sendiri mencintai budaya Nusantara.

Catatan penting buat kita adalah, jangan melabeli anak-anak dan remaja dengan asumsi. Asumsi itu mirip dengan prasangka buruk. Maka yang akan terjadi adalah kita akan menjadi kerdil dengan asumsi-asumsi itu. Susah untuk berkembang.

Bagi remaja, yang mereka butuhkan adalah inspirasi dukungan untuk berinovasi. Inspirasi sekarang sangat mudah didapatkan. Di Youtube misalnya, kita bisa menemukan pelbagai tutorial untuk berinovasi. Baik dalam bidang musik, tari, *photography*, *videography*, dan lain sebagainya, dan yang tidak kalah penting adalah dukungan untuk inovasi. Berikan ucapan positif. Pupuk terus semangat keingintahuan mereka.

***Mindfulness education* dan kembali ke akar budaya**

Ki Hadjar Dewantara mengucapkan, "Pendidikan dan pengajaran di dalam Republik Indonesia harus berdasarkan kebudayaan dan kemasyarakatan bangsa Indonesia, menuju ke arah kebahagiaan batin serta keselamatan hidup lahir." Pesan ini perlu kita resapi bersama.

Pendidikan dan budaya adalah dua hal yang berkelindan. Jika pendidikan terlepas dari budaya masyarakat, maka sudah pasti pendidikan itu telah kehilangan satu pembelajaran yang sangat berharga.

Dalam ilmu antropologi, kebudayaan didefinisikan sebagai keseluruhan pengetahuan manusia sebagai makhluk

sosial yang digunakan untuk memahami lingkungan serta pengalamannya dan yang menjadi pedoman tingkah lakunya. Hal ini tidak mungkin bisa dipahami jika tidak dalam keadaan penuh kesadaran (*mindfulness*).

Saya memahami, *mindfulness education* adalah pendidikan yang menghadirkan siswa dengan penuh kesadaran. Sadar berada di sekolah untuk belajar. Sadar hidup di masyarakat yang beragam. Sadar hidup di bumi yang harus dijaga kelestariannya. Sadar menjadi manusia yang berbudaya.

Salam hangat.

Menjadi Buddhis dengan Akar Budaya dan Peka Perkembangan

Maharani K | Saturday, 22 June 2019 11.11 AM Life

Dalam Manggala Sutta, Buddha menyampaikan, "Berpengetahuan luas dan berketerampilan adalah salah satu Berkah Utama.", sedangkan Albert Einstein pernah mengatakan: "Jika ada ajaran yang akan memenuhi kebutuhan ilmu pengetahuan modern, salah satunya adalah ajaran Buddha."

Ada sebuah biara di Mongolia Utara, yang dulunya sangat tertutup pada dunia, sekarang menggunakan media seperti Youtube sebagai sarana pengajaran agama Buddha pada masyarakat luas di seluruh dunia. Penontonnya mencapai puluhan ribu orang yang tersebar di seluruh dunia.

Saat ini sudah banyak website atau *social media* yang memuat konten-konten Buddhis, salah satunya adalah *BuddhaZine* yang memuat artikel-artikel tentang Buddhis secara modern dan terbuka, tanpa meninggalkan ajaran-ajaran tradisi leluhur yang sesungguhnya. Bahkan ajaran-ajaran Dhamma pun saat ini juga bisa didapatkan melalui grup WA.

Apakah generasi millennial mau hanya berhenti di sana saja? Apakah nilai-nilai tradisi leluhur seperti melakukan meditasi, melakukan *chanting* di vihara, menghormati alam, dan lingkungan di sekitar kita sudah ketinggalan zaman? Dapatkah dua hal tersebut dikolaborasikan menjadi satu?

Tentu bisa saja, melalui kampanye karya seni, membuat konten-konten positif dan ajakan melalui *social media*, diskusi, *sharing* dan kelas seminar, sesi motivasi dan perenungan, menulis artikel-artikel Buddhis, membuat video-video yang mengandung pesan kebajikan, membuka bisnis *online* pernak-pernik Buddhis, meditasi bersama untuk umum, dan sebagainya.

Banyak cara yang dapat kita lakukan sebagai generasi muda Buddhis. Seni adalah satu jalan yang paling mudah masuk ke semua generasi dan budaya, karena sifatnya yang menghibur, universal, disukai, menyenangkan; generasi muda Buddhis dapat memberikan pesan-pesan sosial, pesan toleransi dan kepedulian terhadap masyarakat. Tentunya dengan tetap mengingat ajaran-ajaran leluhur kita terdahulu.



Sampai Seribu Tahun Lamanya

Reza Wattimena | Sunday, 11 August 2019 17.17 PM
Life

Hidup yang utuh dan penuh. Hidup yang bermakna dan berbahagia. Ah, semua orang menginginkannya. Semua cara ditempuh untuk mencapainya.

Kata orang, uang akan membawa kebahagiaan. Punya uang berarti mendapat kehormatan. Orang bisa membeli apa pun, termasuk pengabdian dan kesetiaan orang lain. Namun, setelah diperoleh, hidup yang utuh dan penuh tak kunjung tiba. Yang berkunjung justru kecemasan dan kerakusan.

Namun, bukankah uang bisa membeli kenikmatan? Pada jumlah yang masuk akal, kenikmatan itu menyehatkan, seperti makan, belanja, seks dan sebagainya. Namun, jika ia dilihat sebagai sumber kebahagiaan, maka orang akan memeras kenikmatan. Derita pun akan berkunjung.

Setelah semua jalan ditempuh, kita pun akan sampai pada perasaan hampa. Dunia memang menyediakan kenikmatan. Namun, ia tak akan pernah memberi

kebahagiaan. Kesadaran inilah yang mendorong kita untuk mencari ke dalam diri kita sendiri.

Jalan Zen

Dengan menengok ke dalam, kita sedang menempuh jalan Zen, yakni jalan meditasi. Derita dan kecewa tetap berkunjung. Namun, semua itu di jalani dengan kesadaran. Kesadaran, sebagai dasar dari semua pengalaman dan pikiran, inilah sumber kebahagiaan yang sesungguhnya.

Di titik ini, kita pun sadar. Penderitaan datang dari ingatan. Kita mengulang-ulang peristiwa yang telah lalu, dan hidup di masa lalu. Inilah trauma. Ingatan lalu menjadi sumber penderitaan besar bagi orang yang tak mampu melepas masa lalunya.

Sumber derita lainnya adalah bayangan. Kita berpikir berlebihan tentang sesuatu. Kita lalu menciptakan bayangan-bayangan yang tak nyata di dalam pikiran. Kita pun jadi takut terhadap masa depan yang belum tiba.

Mungkin, ini bukan hal baru bagi kita. Kita sudah pernah mendengar pandangan ini. Namun, entah mengapa, kita tetap jatuh lagi pada derita dan kecewa. Kita jatuh lagi pada lubang yang sama.

Jika jatuh, maka kita harus bangun lagi. Kita harus mencoba lagi untuk sadar, untuk terus hidup dalam kesadaran. Sampai kapan? Sampai seribu tahun lamanya. Jatuh lagi. Bangun lagi... Sampai seribu tahun lamanya.

Tubuh dan pikiran

Sumber derita lainnya adalah tubuh. Ia akan sakit, menua

dan hancur. Ini tak bisa dihindari. Inilah jalan alam semesta, yakni jalan Dharma. Namun, kita bukanlah tubuh kita. Tubuh hanyalah sisa dari semua makan yang pernah kita makan. Pendek kata, tubuh adalah tempat sampah. Walaupun ia penting, tubuh bukanlah diri sejati kita.

Begitu pula dengan pikiran. Ia bukanlah milik kita. Pikiran adalah ide-ide yang kita kumpulkan dalam hubungan dengan dunia sosial, sejak kita kecil. Pikiran penting untuk menjalani kehidupan. Namun, ia tetaplah tempat sampah dari lingkungan social kita.

Diri kita yang sejati bukanlah tubuh ataupun pikiran. Diri kita yang sejati tak punya tempat dan waktu. Ia berada sebelum tubuh dan pikiran. Pandangan ini juga bukan hal baru. Namun, walaupun memahaminya, kita tetap jatuh dalam derita dan kecewa. Cukup disadari, lalu bangun lagi dengan penuh kesadaran. Sampai kapan? Sampai seribu tahun lamanya.

Ketidakpastian hidup

Hubungan antar manusia adalah sumber kebahagiaan besar. Ia memberikan rasa aman, sekaligus dukungan social dalam kehidupan. Namun, seringkali hubungan justru menjadi sumber penderitaan besar. Patah hati kerap membawa duka yang begitu mencekam, bahkan sampai mendorong orang melakukan bunuh diri.

Semua dilakukan dengan penuh kesadaran. Kebahagiaan datang. Kebahagiaan pergi. Sadar. Sadar. Sadar. Jatuh lagi. Bangun lagi. Hidup dengan kesadaran. Sampai kapan? Sampai seribu tahun lamanya. Ini semua memang bagian

dari perubahan. Perubahan menciptakan ketidakpastian. Semua teori dan ramalan runtuh, ketika kenyataan bersuara.

Tak selamanya pula kita akan beruntung. Terkadang, bisnis gagal. Rencana juga berantakan. Ini semua bagian dari perubahan yang tak akan pernah berhenti. Zen mengajarkan kita untuk tetap sadar di tengah perubahan yang ada. Kesadaran ini terwujud dalam “pikiran tidak tahu”. Kita tidak membuat penilaian. Kita juga tak membuat kesimpulan. Kita tetap menjadi “seorang pemula”.

Sekali lagi, ilmu ini bukan hal baru. Tetap saja, derita dan kecewa, akibat perubahan, tetap tiba. Jatuh lagi. Bangun lagi dengan penuh kesadaran. Sampai kapan?...Sampai seribu tahun lamanya.

Sampai seribu tahun lamanya

“Sampai seribu tahun lamanya” berarti kita terus mencoba. Dalam jatuh bangun kehidupan, kita terus sadar dari saat ke saat. Kita tidak mengecek pikiran ataupun emosi yang muncul. Mereka datang, lalu mereka pergi. Kita jalan terus.

Kita terus mencoba kembali ke keadaan sebelum pikiran. Terkadang, emosi begitu kuat, dan kita larut. Terkadang, kita membuat kesalahan, dan melukai orang lain, maupun diri kita sendiri. Terkadang pula, kita lemah tak berdaya di hadapan ketidakpastian hidup.

Terkadang, kita putus asa. Terkadang, kita begitu marah pada keadaan yang tak kita inginkan. Ini semua adalah Dharma, yakni jalan alam semesta. Sejatinya, semua adalah

jalan menuju pencerahan batin.

Apa pun yang terjadi, tetap sadar. Kembali ke saat ini. Seringkali, lelah dan penat berkunjung. Bangun lagi. Sadar lagi. Sampai kapan?

Anda sudah tahu jawabannya.....



Mendetoksifikasi Hati secara Buddhis

Tukinah Sriwijaya | Tuesday, 19 November 2019 18.18
PM Life

Aktivitas sehari-hari membuat kita rentan terserang racun dari lingkungan maupun dari dalam diri. Racun yang mengendap di dalam tubuh akan mengganggu kesehatan, bahkan menyebabkan penyakit serius. Untuk mengeluarkan racun di dalam tubuh, diperlukan detoksifikasi, sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit. Bukan hanya tubuh saja *lho* yang perlu di detok, hati kita juga perlu di detok.

Apa itu detoksifikasi?

Detoksifikasi merupakan proses mengurangi atau mengeluarkan racun di dalam tubuh. Secara umum, proses ini bisa dilakukan dengan pola hidup sehat seperti perbanyak minum air putih, melakukan aktivitas fisik yang menghasilkan keringat, mengonsumsi buah dan sayur, mengonsumsi lemon setiap pagi, dan kebiasaan baik lainnya. Itulah cara detoksifikasi fisik secara umum yang

bisa kita lakukan untuk membuat tubuh tetap sehat. Lantas, bagaimana cara mendetoksifikasi hati? Secara Buddhis, detoksifikasi hati dijelaskan oleh *Danai Chanchaochai* dalam bukunya berjudul "**White Heart**".

Mengapa hati kita perlu didetok?

Seperti fisik yang terpapar oleh racun dan bakteri setiap harinya, sehingga perlu didetok agar tetap sehat. Begitu pula dengan hati yang terpapar racun seperti kebencian, ketamakan, dendam, iri, dan pikiran-pikiran negatif. Hati kita perlu didetok agar tetap sehat dan penuh cinta kasih. Kalau tidak didetok secepatnya, racun-racun akan mengendap dalam hati, membentuk endapan tebal hingga berkarat.

Detoksifikasi hati dalam Buddhis

Danai Chanchaochai dalam bukunya menjelaskan, ada 3 tahapan detoksifikasi yang harus kita lakukan, yaitu detoksifikasi endapan, kerikil, dan karat.

Tahap Pertama– Detoksifikasi Endapan di Hati

Racun ini cenderung mudah meluap dengan cepat. Seperti kecenderungan mengeluh, egois, emosi tidak stabil, hingga mudah terganggu dengan hal-hal yang sedang terjadi. Seseorang menjadi mudah marah ketika orang lain berkata buruk tentangnya.

Pada tahap ini, detoksifikasi dapat dilakukan dengan cara: berhenti membesarkan kesalahan orang lain, tidak terlalu ikut campur dengan urusan orang lain, mengubah aktivitas negative menjadi positif ketika emosi muncul,

dan mengembangkan cinta kasih mulai dari dalam diri sendiri.

Tahap Kedua – Detoksifikasi Kerikil di Hati

Racun telah mengendap dan mengeras seperti kerikil di dalam hati. Kerikil tidak seperti debu yang mudah berterbangan ketika terkena angin. Tidak seperti tahap pertama yang mudah meluap, di tahap kedua ini racun dalam hati cenderung terpendam. Racun tersebut adalah dendam, diam di dalam hati tapi mampu melukai hati kita sendiri. Ketika ada suatu hal yang menyentuh rasa sakit, hati menjadi terluka. Seseorang yang terinfeksi racun ini akan menghancurkan hal yang berada di sekelilingnya, bahkan menyakiti dirinya sendiri.

Detoksifikasi kerikil di dalam hati dilakukan dengan cara: menumbuhkan cinta kasih dari dalam diri dan menyebarkan kesemua makhluk, berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain, ingat bahwa hati kita bukan tong sampah (jangan isi hati dengan kotoran/hal negatif), dan lihatlah kebaikan orang lain.

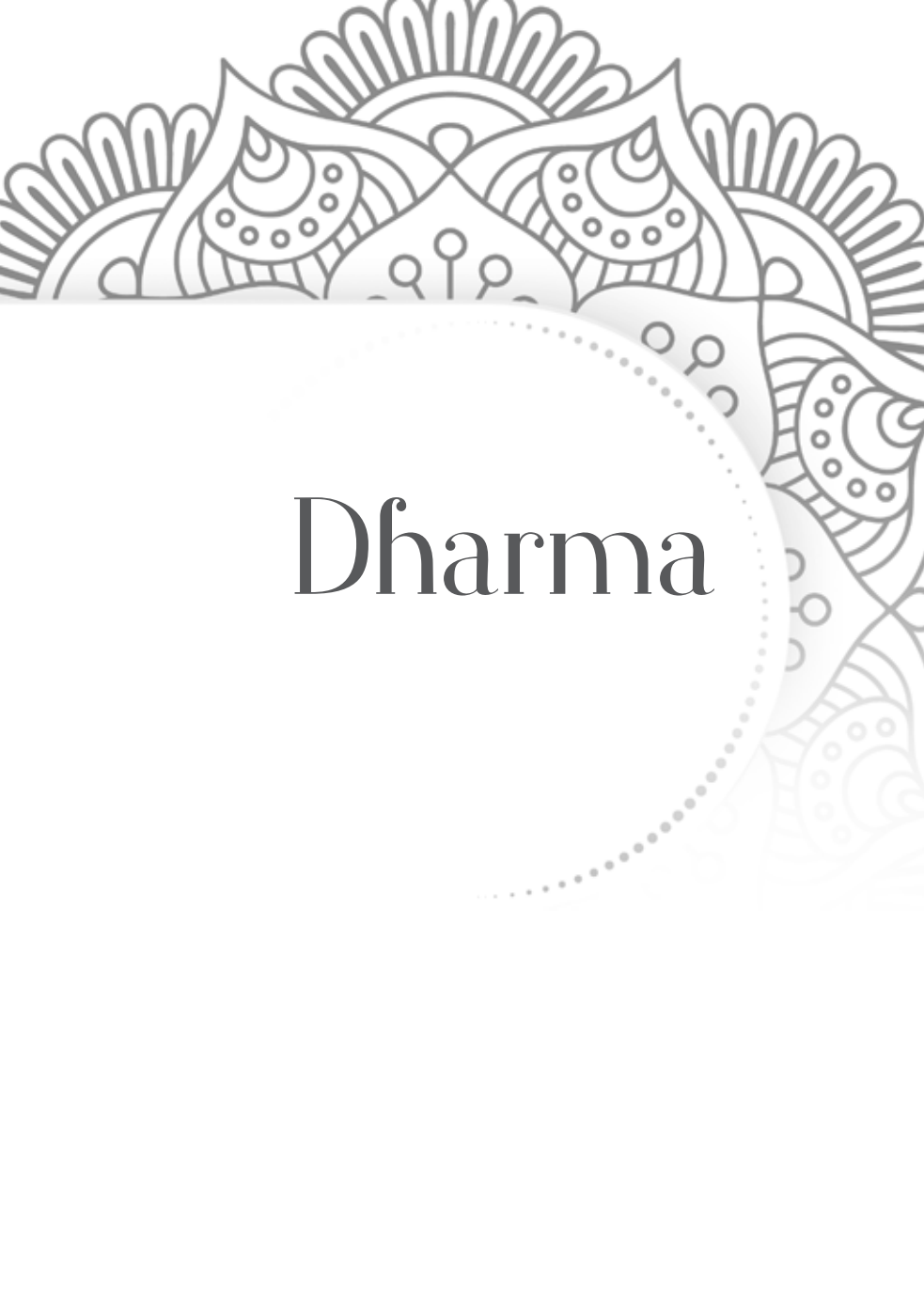
Tahap Ketiga – Detoksifikasi Karat di Hati

Tahap terakhir, kita perlu mendetoksifikasi karat yang ada di dalam hati kita, agar hati kita benar-benar bersih dan sehat. Membersihkan benda yang berkarat memang tidak mudah, bahkan benda yang berkarat seperti besi cenderung mudah rapuh dan rusak. Kita tentu tidak mau-kan jika hati kita rusak karena karat yang dibiarkan terlalu lama? Tumpukan racun yang dibiarkan terlalu lama membuat hati kita berkarat. Hati yang telah berkarat ini

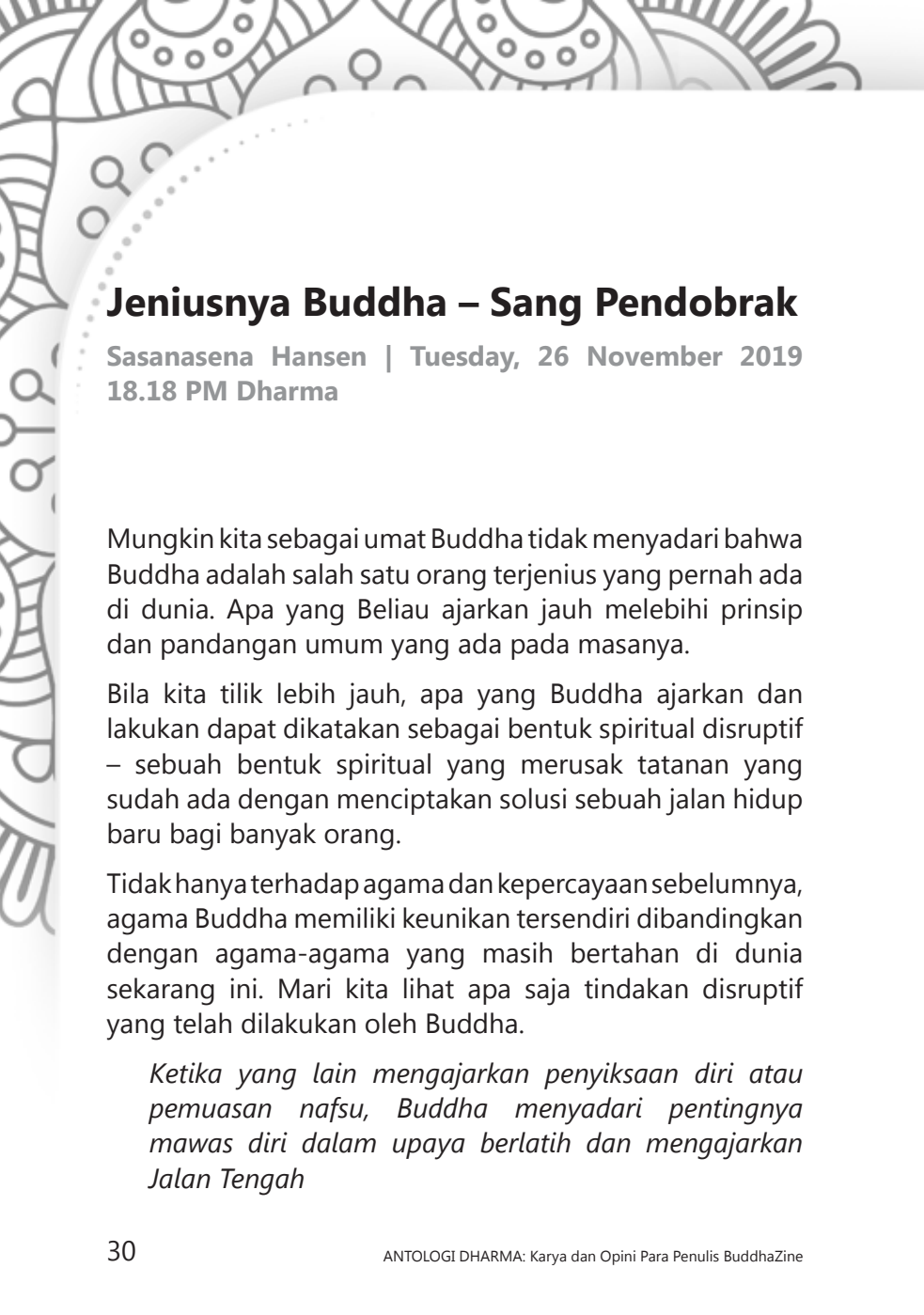
cenderung punya ingatan kuat tentang masa lalu yang menyakitkan.

Proses detoksifikasi membutuhkan waktu yang lama, butuh tekad kuat untuk membersihkan karat di dalam hati. Caranya: melepaskan diri dari kepahitan masa lalu, mulai melakukan hal-hal positif yang membuat diri kita bahagia, berhenti bertanya "mengapa" yang tidak penting, seperti "*mengapa saya menderita*" (pertanyaan tersebut justru akan membuat kita semakin menderita), membantu manusia dan binatang agar terbebas dari penderitaan, serta belajar untuk memaafkan diri sendiri maupun orang lain & meminta maaf.

Mari kita lakukan detoksifikasi hati, mengeluarkan racun yang masuk melalui pikiran, ucapan, maupun perbuatan. Dengan begitu, hati kita akan menjadi bersih, sehat, dan penuh cinta.



Dharma



Jeniusnya Buddha – Sang Pendobrak

Sanasena Hansen | Tuesday, 26 November 2019
18.18 PM Dharma

Mungkin kita sebagai umat Buddha tidak menyadari bahwa Buddha adalah salah satu orang terjenius yang pernah ada di dunia. Apa yang Beliau ajarkan jauh melebihi prinsip dan pandangan umum yang ada pada masanya.

Bila kita tilik lebih jauh, apa yang Buddha ajarkan dan lakukan dapat dikatakan sebagai bentuk spiritual disruptif – sebuah bentuk spiritual yang merusak tatanan yang sudah ada dengan menciptakan solusi sebuah jalan hidup baru bagi banyak orang.

Tidak hanya terhadap agama dan kepercayaan sebelumnya, agama Buddha memiliki keunikan tersendiri dibandingkan dengan agama-agama yang masih bertahan di dunia sekarang ini. Mari kita lihat apa saja tindakan disruptif yang telah dilakukan oleh Buddha.

Ketika yang lain mengajarkan penyiksaan diri atau pemuasan nafsu, Buddha menyadari pentingnya mawas diri dalam upaya berlatih dan mengajarkan Jalan Tengah

Ketika yang lain mengajarkan konsep jiwa yang kekal/ permanen, Buddha mengajarkan pentingnya menyadari bahwa tidak ada jiwa yang kekal karena segala sesuatunya selalu berubah. Ajaran anatta (tanpa diri/ aku yang kekal) ini merupakan konsep fundamental yang menjadi pondasi bagi ajaran Buddha.

Ketika yang lain memandang umatnya teristimewa atau bersifat eksklusif, Buddha mengajarkan bahwa jalan kebenaran ini bisa dicapai siapa saja. Tidak harus menjadi seorang buddhis untuk dapat memperoleh manfaat dari ajaran Buddha.

Ketika yang lain bertujuan hidup kekal di alam surgawi, Buddha mengajarkan jalan untuk mencapai Nibbana – terbebasnya dari penderitaan tumimbal lahir. Dengan kata lain, ketika yang lain mengajarkan terus-menerus berada di alam samsara, Buddha mengajarkan cara memutuskan lingkaran samsara ini.

Ketika yang lain mengajarkan sikap pasrah terhadap takdir yang telah ditentukan, Buddha mengajarkan sikap pantang menyerah dan terus berusaha memupuk jasa kebajikan dalam kondisi sulit apa pun. Di sini terlihat bahwa Buddha merevolusi konsep umum yang ada, ketika yang lain sering kali berpangku tangan atau menyalahkan keadaan atas segala sesuatu yang buruk terjadi, Buddha justru mengajarkan bahwa kita-lah yang bertanggung jawab atas kondisi-kondisi yang terjadi dalam kehidupan kita. Kita bukanlah korban dari keadaan, tetapi tuan bagi pilihan hidup kita sendiri.

Ketika yang lain mengajarkan kemelekatan terhadap kekuasaan, nafsu indrawi, dan lain sebagainya, Buddha mengajarkan pelepasan – sebuah sikap untuk rela melepas segala bentuk keinginan yang dapat menyebabkan penderitaan.

Ketika (dulu) yang lain tidak memiliki struktur keagamaan dan komunitas, Buddha membentuk struktur keagamaan yang jelas dengan Sangha sebagai komunitas monastiknya.

Ketika (dulu) yang lain tidak focus menyebarkan ajarannya, Buddha pertama kali meminta murid-muridNya untuk pergi dan menyebarkan ajaran kebenaran ke seluruh dunia.

Ketika yang lain fokus pada ritual dan penyembahan terhadap sesuatu, Buddha fokus pada pencarian kebenaran melalui pikiran murni dan pandangan terang yang dapat dicapai dengan berlatih meditasi. Di sini, Buddha fokus pada potensi manusia yang dapat tumbuh berkembang untuk mengetahui jati dirinya dan berlatih demi mencapai pencerahan sempurna.

Ketika yang lain menyelenggarakan pengorbanan makhluk hidup, Buddha menegaskan penolakanNya terhadap ritual kurban dan memandang kehidupan sebagai sesuatu yang berharga.

Ketika yang lain membentuk pengelompokan manusia (kasta, pengkafiran, dan lain sebagainya), Buddha meruntuhkan system pengelompokan itu dan menerima semua orang.

Ketika yang lain membenarkan praktik kekerasan (perang suci, dan lain sebagainya), Buddha mengajarkan ahimsa (tanpa kekerasan) dan metta (cinta kasih universal).

Ketika yang lain menutup kesempatan bagi peran perempuan, Buddha mengizinkan peran perempuan dalam berbagai segi termasuk spiritualitas. Perempuan tidak dikekang oleh sistem yang membatasi mereka untuk melaksanakan praktik keagamaan. Bahkan banyak perempuan yang telah terbukti dapat mencapai tingkat kesucian tertinggi, Arahant.

Demikianlah beberapa tindakan spiritual disruptif yang telah dilakukan Buddha pada masanya dan masih dianggap bermanfaat hingga saat ini.

Terlepas dari kejeniusannya, kita sebagai orang yang meneladani Buddha tidak serta merta mendapatkan manfaat dari ajarannya tanpa berlatih diri dengan benar, tekun, dan disiplin.

Buddha sendiri telah menunjukkan usahanya untuk menemukan Dhamma melalui perjuangan, ketekunan, dan kedisiplinan yang terus dipupuknya selama bertahun-tahun. Buddha telah menunjukkan jalannya, kita-lah yang harus menjalaninya.

Lakumu Cerminan Adabmu

Bhikkhu Pabbajayo | Friday, 25 October 2019 16.16
PM Dharma

Peribahasa yang dijadikan sebagai judul dari artikel ini di atas mengandung arti bahwa perilaku atau perangai menunjukkan adab seseorang. Dapat juga berarti baik buruk perilaku seseorang mencerminkan kepribadiannya, mengindikasikan tinggi rendahnya akhlak yang dimilikinya.

Sebagaimana kata adab, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, memiliki arti *kehalusan dan kebaikan budi pekerti; kesopanan; akhlak*. Kosok bali dari kata ini adalah biadab, yang memiliki definisi *belum beradab* alih-alih tidak beradab. Belum beradab artinya memiliki kemungkinan untuk diubah.

Dalam agama Buddha laku atau perbuatan memiliki cakupan yakni pikiran, ucapan, dan tindakan jasmani. Bukan saja laku yang kasatmata seperti lisan dan tindakan, tetapi juga termasuk laku pikiran (perbuatan melalui pikiran). Ketiganya disebut sebagai pintu perbuatan. Dari

ketiganya kebaikan dan kejahatan dapat dilakukan. Untuk perbuatan jahat, akarnya adalah ketamakan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan ketidaktahuan (*moha*).

Beradab sudah pasti bermatabat, tetapi tidak selalu berlaku sebaliknya

Adab adalah kualitas baik, sebuah nilai yang dimiliki oleh seseorang dengan usaha, melalui proses belajar (berlatih) secara berkelanjutan dalam hidupnya. Nilai ini tidak digarisi melalui keturunan, tidak juga didapatkan melalui kedudukan sosial. Seseorang juga tidak bisa mengandalkan orang lain atau kekuatan entitas tertentu melakukannya untuk dirinya.

Dalam untaian indah syair Dhammapada 165, Sang Buddha bersabda bahwa, "*Oleh diri sendiri kejahatan diperbuat, oleh diri sendiri pula seseorang menjadi ternoda. Oleh diri sendiri kejahatan dihindari, oleh diri sendiri pula seseorang menjadi suci. Suci ataupun tidak suci tergantung pada diri sendiri. Tidak seorang pun yang dapat menyucikan orang lain.*"

Kata kuncinya adalah diri sendiri. Oleh diri sendiri. Seorang anak yang lahir dari keluarga yang taat beragama, misalnya, tidak lantas menjadi baik dengan sendirinya, kecuali melalui kombinasi antara didikan yang didapatkan dalam keluarga, lingkungan, dan aktualisasi dalam kehidupannya.

Ini berlaku bagi siapa saja. Setiap orang memiliki potensi yang sama untuk menjadi baik –atau sebaliknya– sejak ia mengenal dan memahami kehidupan, ada ataupun tidak

kedudukan sosial yang dimiliki. Tetapi semuanya tidak instan, memerlukan proses, dan tidak pula gratis. Minimal harus dibayar dengan iktikad dan kontinuitas.

Dalam masyarakat, tak dapat dipungkiri bahwa orang lebih dihormati karena derajat atau status sosial yang dimiliki. Status social mendapatkan tempat terhormat. Meski begitu, tidak berarti bahwa segala hal yang baik dengan sendirinya menjadi milik kalangan tertentu, sedangkan semua bentuk kejahatan sudah pasti milik golongan lainnya.

Kebaikan dan kedudukan adalah dua hal yang berbeda. Kedudukan bisa didapatkan dan didominasi, tetapi kebaikan bukan monopoli kelompok tertentu.

Seorang yang tergolong miskin secara materi sekalipun dapat melakukan perbuatan baik. Mereka tergolong orang yang bermartabat secara moral, memiliki tingkat harkat kemanusiaan. Sebaliknya, orang yang secara social dianggap bermartabat tidak jarang justru berlaku lalim dengan memanfaatkan status yang dimiliki. Setiap orang memiliki potensi untuk melakukan perbuatan baik atau buruk.

Seyogianya, siapapun kudu berbuat baik. Tapi kenyataannya kejahatan terjadi di mana-mana. Saban hari media mewartakan pelbagai tindak kriminalitas dalam ragam rupa, di manapun, dan dilakukan oleh banyak kalangan. Tidak saja dilakukan oleh kaum marjinal, tetapi juga oleh mereka yang dinilai terpendang dalam masyarakat.

Hampir sering media menyiarkan para aparaturnegara

melakukan tindak korupsi. Meskipun berkecukupan secara materi, mereka tetap tidak terpuaskan. Ini satu contoh dari sekian banyak kejahatan yang ada. Para pelaku kejahatan inilah contoh dari orang yang belum memiliki adab. Dalam frasa lain disebut 'kaum terbuang', sedikit lebih baik dari sebutan kasar 'manusia sampah'.

Kriteria kaum terbuang dalam Vasala Sutta

Buddha menjelaskan secara terperinci apa saja criteria dari 'kaum terbuang' ini dalam Vasala Sutta, Sutta Nipāta (Khuddaka Nikaya). Beberapa di antaranya adalah *pemarah dan pendendam, memiliki pandangan salah, tidak memiliki cinta kasih dan melukai (membunuh) makhluk hidup lain, pencuri, pembohong, pelakor atau pebikor, tidak menyokong orang tua kandung dan durhaka terhadap mereka, dan sombong serta merendahkan orang lain....* "Orang demikian disebut sebagai Kaum Terbuang".

Semua contoh kriteria yang ditulis di sini hanya sebagian kecil dari apa yang tertera di dalam sutta. Semuanya berpangkal dari tiga akar kejahatan tadi dan tersalurkan melalui tiga pintu perbuatan. Jika mencermati setiap tolak ukur tersebut, dipastikan bahwa kita sudah pasti pernah melakukan satu kasus atau lebih sejauh ini.

Tidak ada orang yang tidak pernah marah atau menyimpan dendam. Pandangan hidup kita tidak selalu berkiblat pada kebenaran. Mungkin kita tidak sampai menghilangkan nyawa manusia, tapi pernah melukai perasaan mereka dengan perkataan nyelekit. Pernah ingkar pada kewajiban sebagai anak kepada orang tua. Singkatnya, kita pernah berbuat salah. Laku kita tak selalu beradab.

Tetapi dengan mula-mula mengetahui bahwa kita salahlah kemudian kita bisa memperbaiki diri. Seseorang yang menderita suatu penyakit akan dapat lebih mudah dicarikan penawar dan diobati setelah di diagnosa. Begitupun dengan laku buruk.

Dengan tahu sesuatu itu buruk baru kemudian kita dapat membimbing diri dengan benar (*attasammāpaṇidhī*) di kemudian hari. Sebagaimana halnya bibit kejahatan, dalam diri kita juga mempunyai benih kasih. Keduanya sama. Luas bak samudra. Tergantung pada kita, memilih untuk mengembangkan yang terpuji dan menjadi beradab atau sebaliknya.



Tantra di Bumi Nusantara: Jejak Tantra di Masa Lampau

Praviravara | Wednesday, 24 October 2018 13.33 PM
Dharma

Buddhadharma pertama kali masukke Nusantara di awal abad ke-5 Masehi ketika jalur perdagangan laut yang menghubungkan antara India di Barat dan Tiongkok di Timur (Jalur Sutra) mulai dikenal. Sebelum itu, jalur perdagangan antara kedua wilayah tersebut adalah melalui jalan darat melalui sisi utara dari India, tidak melalui Nusantara.

Sebelum abad ke-5 pun sudah banyak biksu dari India yang bepergian melalui jalan darat untuk menyebarkan ajaran Buddha di wilayah Asia Tengah dan Tiongkok. Namun sejak abad ke-5, mereka mulai menggunakan jalur laut. Dan dalam perjalanan mereka, biasanya mereka akan singgah di Nusantara.

Ada seorang biksu dari India, persisnya dari kerajaan Kashmir, yang memiliki peran penting di dalam silsilah biksu Sangha di Tiongkok, bernama Gunawarman, di

dalam biografi beliau, tercatat bahwa adalah beliau yang pertama kali memperkenalkan Buddhadharma ke Nusantara di abad ke-5. Beliau pada waktu itu sempat berkunjung ke Jawa dan menyebabkan seorang raja Jawa menjadi penganut Buddhadharma.

Secara umum, sejarah Buddhis di Nusantara biasanya dapat dibagi menjadi tiga periode, yaitu:

abad ke-5 hingga abad ke-8, ketika sumber informasi masih sangat jarang dan biasanya tersebar di berbagai wilayah Indonesia;

abad ke-8 hingga abad ke-10, ketika pusat kekuasaan dan kebudayaan berada di Jawa Tengah (dan Sumatera); serta

abad ke-10 hingga abad ke-15, ketika pusat kekuasaan dan kebudayaan bergeser ke Jawa Timur.

Sekitar abad ke-8 hingga abad ke-9, Syailendra sangat terkenal sebagai dinasti yang sangat berpengaruh di Jawa (melalui Kerajaan Mataram Kuno/Medang) maupun di Sumatera (melalui Kerajaan Sriwijaya). Di bawah kekuasaan mereka, Buddhadharma berkembang dengan sangat pesat di Nusantara.

Candi Borobudur adalah mahakarya yang dihasilkan oleh dinasti ini. Selain itu, tentu juga masih banyak sekali peninggalan bersejarah baik dalam bentuk bangunan, prasasti maupun kitab-kitab yang menunjukkan karakteristik Buddhadharma di Nusantara pada masa itu.

Masa kejayaan Buddhadharma di Jawa Timur dimulai

sekitar 929 Masehi ketika terjadi pergeseran pusat kekuasaan Kerajaan Medang (MataramKuno) dari Jawa Tengah ke Jawa Timur oleh Mpu Sindok. Dua kerajaan yang paling dikenang dari masa ini adalah Singosari dan Majapahit.

Abad ke-8 sampai abad ke-10

Karakteristik penghayatan Buddhadharma di Nusantara pada zaman dahulu biasanya dapat ditelusuri melalui tiga sumber yaitu: bukti peninggalan berupa bangunan, arca maupun prasasti; kitab-kitab peninggalan dari masa tersebut; dan catatan dari para musafir luar negeri.

Misalnya, kita bisa lihat bahwa dari peninggalan candi-candi di Jawa Tengah, antara lain Candi Borobudur, Candi Mendut, Candi Sewu dan sebagainya, dapat disimpulkan bahwa filosofi Buddhis yang berkembang pada masa itu adalah berkilat Mahayana. Ini bisa dilihat dari relief-relief yang diukir di Candi Borobudur (abad 9 M) yang diambil dari berbagai sutra khas Mahayana seperti Lalitawistara ataupun Gandavyuha.

Candi Mendut (abad 9 M) memiliki arca utama yang masih lestari hingga sekarang yaitu Maitreya (yang terkadang diidentifikasi pula sebagai Vairocana dikarenakan mudra Memutar Roda Dharmanya yang sama) dan diapit oleh Avalokitesvara dan Vajrapani, yang lagi-lagi ketiganya adalah sosok yang sangat dipuja di dalam tradisi Mahayana. Candi Sewu (abad 8 M), berdasarkan prasasti yang ditemukan, diketahui dulunya adalah bernama Manjusri-Grha, yang berarti Rumah Manjusri. Manjusri adalah sosok Buddha Kebijaksanaan yang sangat di

junjung tinggi di dalam Mahayana.

Mahayana-Tantra juga ditengarai menjadi praktik umat Buddha di Jawa Tengah pada masa itu, antara lain bisa dilihat dari Candi Borobudur yang dibangun dengan konsep mandala, yang sebenarnya merupakan inti ajaran dari praktik Yoga Tantra yang diwujudkan secara visual. Candi Kalasan (abad 8 M) yang terletak tidak jauh dari Candi Sewu juga diketahui berdasarkan prasasti yang ditemukan, merupakan sebuah bangunan kerohanian yang didedikasikan secara khusus kepada sesosok ista dewata Tantra yang sangat "populer" yaitu Bhagavati Tara.

Berdasarkan catatan perjalanan dari seorang biksu Tiongkok bernama I-Tsing yang mampir ke Kerajaan Sriwijaya pada (abad 7 M), diketahui bahwa penganut Buddhadharma pada era tersebut cukup heterogen, termasuk di dalamnya adalah penganut Mahayana maupun "Pratimokshayana" (yang berarti "Kendaraan Pembebasan Pribadi", sebuah istilah yang lebih tidak derogative dibandingkan dengan penggunaan istilah "Hinayana"). Namun corak ajaran Mahayana juga sangat kental di masa itu, antara lain bisa diketahui dari misalnya Prasasti Talang Tuo (684 M) yang berisi doa-doa aspirasi Mahayana.

Kemudian juga banyak ditemukan peninggalan berupa arca-arca Bodhisatva yang sangat khas Mahayana di sana. I-Tsing sendiri mengatakan bahwa Sriwijaya pada masa itu merupakan tempat persinggahan "favorit" para biksu Tiongkok yang hendak belajar ke Nalanda di India, karena mereka bisa belajar topik-topik pendahuluan di sini, khususnya bahasa Sanskrit yang merupakan bahasa utama

yang digunakan untuk menyebarkan ajaran Mahayana.

Dan yang paling penting adalah adanya sosok guru besar yang memegang silsilah penting dari esensi ajaran Mahayana yaitu bodhicitta atau batin pencerahan. Beliau adalah Guru Dharmakirti Swarnadwipa, seorang mahabiksu berdarah asli Nusantara. Ketenaran beliau bahkan menyebabkan seorang biksu, yang tak kalah luar biasanya, dari Bengal (India), pun datang dan berguru kepada beliau sebelum kemudian membawa ajaran tersebut ke Tibet dan terpelihara hingga sekarang sebagai salah satu rumpun ajaran Mahayana utama di dunia saat ini.

Abad ke-10 sampai abad ke-15

Bagaimana pula dengan Buddhadharma di masa Jawa Timur kuno? Berdasarkan bukti-bukti arkeologis, diketahui bahwa praktik Buddhis Mahayana-Tantra semakin mengental di era ini. Raja Krtanegara dari Singosari (abad 13 M) diketahui adalah seorang praktisi Tantra yang sangat mumpuni, khususnya Kalachakra Tantra, dan ini dikatakan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan beliau sanggup menandingi Kubilai Khan dari Mongol yang waktu itu hendak menginvasi Jawa.

Arca-arca peninggalan masa ini sangatlah khas Tantra, antara lain: Amogaphasa Lokeswara (yang masih dapat dilihat di Candi Jago) yang merupakan Avalokiteshvara dalam penampakkannya sebagai istadewata Tantra bertangan delapan. Selain itu juga banyak ditemukan arca-arca istadewata Tantra lainnya seperti Bhagawati Tara, Bhairawa dan sebagainya dari era ini. Di masa ini,

hubungan diplomatic antara kerajaan di Jawa (Singosari) dan Sumatera (Malayu) juga berjalan sangat erat.

Corak Buddhadharma yang dipraktikkan oleh kedua wilayah kerajaan tersebut juga mirip, yaitu Mahayana-Tantra. Ini antara lain bisa dilihat juga dari penemuan arca-arca istadewata Tantra pula di Sumatera, termasuk di antaranya adalah arca Bhairawa, Mahakala dan juga Heruka. Candi Bahal di Sumatera hingga saat ini pun sangat terkenal sebagai tempat ziarah para praktisi Tantra (khususnya Heruka Tantra), dari berbagai pelosok dunia.

Istadewata Heruka juga muncul di dalam salah satu bait dari Kitab Sutasoma yang ditulis oleh Mpu Tantular (abad 14 M) dari era Majapahit.

Selain Sutasoma, yang terkenal karena Bung Karno mengambil semboyan bangsa kita, Bhinneka Tunggal Ika, dari kitab ini, ada beberapa kitab yang juga sangat penting dan bisa menunjukkan jejak-jejak karakter Buddhadharma di Nusantara pada zaman lampau, antara lain: Negarakrtagama, Sang Hyang Kamahayanan Mantranaya dan Sang Hyang Kamahayanan. Secara khusus, kedua kitab yang terakhir disebutkan ini juga dikenal sebagai kitab ajaran Tantra Jawa Kuna.

Sang Hyang Kamahayanan Mantranaya adalah kitab yang berisikan syair-syair Sanskrit dan kemudian menyertakan pula penjelasannya dalam bahasa Jawa Kuna. Kitab ini pada dasarnya adalah berisi panduan untuk memberikan abhiseka kepada para (calon) murid kedalam praktik Tantra. Beberapa kutipan syair dari kitab ini, antara lain:

Sang Hyang Mahayana ini kuajarkan padamu, yaitu Sang Hyang Mantranaya dari Jalan Agung Mahayana namanya. Tata laksananya akan kujelaskan padamu. Karena engkau merupakan makhluk yang baik yang pantas menerima ajaran Sang Hyang Dharma Mantranaya. (2)

Bhatara Sri Shakyamuni hingga dapat meraih kemenangan terhadap rintangan mara, yang kalah olehnya, seperti klesha-mara, skandha-mara, mrtyu-mara menyerah kalah semuanya kepada beliau, sebab kesanggupannya menaklukkan mara adalah dikarenakan tak terhinggangnya pengaruh samadhi sakti pada Sang Hyang Mantranaya yang ditekuninya. (5)

Jangan membicarakan, mengajarkan vajra, gantha, dan mudra kepada orang yang tidak melihat mandala, demikian pula rahasianya harus engkau sembunyikan, tidak mengajarkannya kepada orang tanpa penjelasan ajaran, juga jangan membicarakan atau menjadikannya gurauan dengan mereka yang tidak mempercayai tujuanmu, yang tidak sungguh-sungguh dalam menerima ibadah dari bhatara, jangan sampai hal itu terjadi.

Jika ada orang yang menentang jalan agung, lihatlah orang seperti itu, sengsara selama-lamanya. Karenanya janganlah hatimu tidak tulus dalam kemuliaan Sang Hyang Bajrajnana, ingatlah dengan baik kepada Sang Hyang Samaya. (12)

Kemudian, kitab Sang Hyang Kamahayanan adalah berisi sadhana Tantra Yoga berdasarkan tradisi Jawa Kuna,

terutama terkait dengan teknik pengendalian nafas yang dihubungkan dengan bija-aksara. Kitab ini juga banyak menunjukkan kosmologi istadewata Tantra yang dilambangkan sebagai Sang Hyang Diwarupa, berwujud Bhatara Hyang Buddha yang mengejawantahkan dirinya menjadi Bhatara Ratnatraya (Shakyamuni, Lokeswara dan Bajrapani) dan juga Bhatara Panca Tathagatha.

Kitab ini banyak menjadi rujukan bagi para cendekiawan dalam usahamereka untuk memahami dan mengidentifikasi istadewata dan mandala yang berada di Candi Borobudur. Beberapa kutipan syair dari kitab ini antara lain:

Jika berdiam di gunung, gua, pantai, sebuah kuti, vihara, pondok pertapaan, atau engkau tinggal di kuburan angker dan sebagainya, lengkapilah dengan tempat melakukan homa, rumah sunyata namanya, tempat persembahan, tempat arca, buatlah balai-balai, tirai, tempat duduk, dan alas tidur, segala yang menyenangkan hatimu. (2)

Bila engkau seorang upashaka, buatlah sesuai tata cara, berdiamlah dengan memandang ujung hidung. (6)

Yang disebut mahati-dana. Seperti sang Mahasatwa, yang memberikan dagingnya, darahnya, matanya, tubuhnya, sama sekali tidak memiliki keterikatan terhadap semuaitu, disebabkan belas kasihnya pada semua makhluk hidup, akibat penderitaan makhluk hidup tersebut, ada raksasa, ada harimau, ada garuda, diberikannya dagingnya, darahnya, matanya, diberikan kepada brahmana tua buta, yang menguji keberaniannya

berdana, hatinya diberikan kepada seekor angsa lumpuh lapar dan menderita, menggunakan tubuhnya untuk menolong bagi yang membutuhkan, tanpa ragu-ragu. Perbuatan baik seperti itulah, yang disebut mahati-dana namanya. Demikianlah arti dana yang telah diajarkan terdapat tiga macamnya. (15)

Bagaimanakah cara melaksanakannya? Dengan bersadhana sang adwaya. Tidak terlupakan nafas am, demikian suaranya, hisaplah melalui mulut, diamkan dalam kerongkongan, jangan hiraukan masuk keluarnya nafas dari hidung; yang didiamkan dalam kerongkongan, kemudian lebur, memenuhi seujur tubuhmu, sehingga berwarna merah matahari. Lalu buatlah nafas ah, demikian suaranya; yang didiamkan dalam kerongkongan lenyap dalam tubuh, hingga menjadi setenang rembulan, tenang menyenangkan, namanya pranayama itu, selalu lakukanlah demikian, terhapuskanlah segala kleshamu, setelah itu, kuatkan renungan pada Buddha. (51)

Demikianlah tentang Panca Tathagathadewi, yaitu: Bharali Datiswari, Bharali Locana, Bharali Mamaki, Bharali Pandarawasini, Bharali Tara. Demikianlah nama kelimanya. (83)

Demikianlah dapat kita simpulkan bahwasanya ajaran Mahayana-Tantra telah memiliki akar sejarah yang sanga tkuat di bumi Nusantara ini. Tidak heran jika koneksi karma dan kekuatan praktik yang sudah sekian ratus tahun ini terbawa hingga sekarang dan praktik Mahayana-Tantra menjadi bukan sesuatu yang asing di lubuk hati terdalam

dari para praktisi Buddhis di Nusantara. Namun tentu saja sekali lagi perlu ditekankan bahwa untuk memasuki ajaran Tantra memiliki syarat-syarat pendahuluan (biasa maupun khusus, sebagaimana telah disampaikan pada bagian pertama dari tulisan ini) yang harus dipenuhi terlebih dahulu sehingga tidak terjadi kesalahpahaman ataupun kesalahan praktik yang bisa saja sangat rawan terjadi, apalagi di Nusantara dewasa ini.

**Sumber pengayaan materi: Buddha di Nusantara, oleh Bambang Budi Utomo, Sang Hyang Kamahayanan, Sang Hyang Kamahayanan Mantranaya*



Bhante Dhammasubho: Umat Buddha Desa Jangan Meninggalkan Tradisi Leluhur

Ngasiran | Monday, 22 October 2018 12.25 PM
Dharma

Gaya hidup modern saat ini telah merambah keseluruhan lapisan masyarakat Indonesia, termasuk masyarakat desa. Masyarakat pedesaan yang dari dulu dikenal hidup sederhana, makan dari tanaman yang tumbuh di lading berupa singkong, talas, jagung, dan aneka sayur hasil panen sendiri, kini telah banyak berubah.

Singkong, jagung, talas, *sruwek*, *uwi*, *gadung*, *gembili*, dan lain-lain yang dulu dijadikan pengganti makanan pokok berangsur ditinggalkan. Masyarakat desa kini lebih memilih hidup praktis, nasi menjadi makanan pokok tiga kali sehari, sayur beli dari pasar dan aneka makanan kemasan pabrik juga sudah menjangkit masyarakat desa.

Kondisi ini membuat Bhante Dhammasubho merasa prihatin. Menurut bhante, harusnya masyarakat desa tidak usah mengikuti gaya hidup orang kota. Hal ini disampaikan

kepada masyarakat Buddha Kabupaten Temanggung dan Semarang pada acara pattidana tutup bulan Suro, Rabu (10/10/2018) di Pendopo Paud Saddhapala Jaya.

“Orang kota itu tidak bisa bercocok tanam, mereka tidak punya tanah, punyanya uang. Lha kita, orang desa melihat uangkan tiga bulan sekali. Menanam jagung setelah panen ditukar uang,” kata bhante.

Menurut bhante, masyarakat desa mempunyai cadangan makanan pokok yang tumbuh secara alami di ladang. Bhante mengibaratkan kehidupan masyarakat desa yang mempunyai *punjer* dan *lajer*. “*Punjer* itu tanaman rambat seperti; kapak, uwi, gadung, gembolo-gembili. Sedangkan *lajer* itu lanjaran yang digunakan tanaman untuk merambat. Harusnya jangan ditinggalkan tanaman-tanaman seperti itu Bapak/Ibu, karena makanan ini adalah cadangan makanan di mangsa paceklik.”

“Lalu sebagai umat Buddha apa to *punjer* dan *lajernya* kita?” Tanya bhante. “Dhamma warisan Buddha Gotama itulah *punjer* kita sebagai umat Buddha. Bhante Dhammakaro, Bhante Cattamano, dan Bhante Uppasanto itulah *lajer* kita,” terang bhante.

Karena, menurut bhante tanaman rambat kalau tidak dikasih lanjaran akan berkembang ke mana-mana dan ini membuat tanaman tersebut tidak produktif dalam berbuat. Sama halnya dengan umat Buddha ketika tidak ada pegangan yang kuat akan mudah goyah.

“Lha sekarang, tanaman seperti itu sudah mulai hilang. Harusnya tanaman seperti; kapakuwi, gembolo, gembili,

gadung itu dirawat Pak. Karena itu makanan saat paceklik datang. Pada zaman kakek buyut kita, pada saat bulan Februari – Maret makanan sudah mulai berkurang, hasil panen sudah mulai habis. Makanan yang tumbuh secara alami inilah yang menjadi makanan kakek buyut kita,” terang bhante dalam bahasa Jawa halus.

Karena itu, bhante berharap masyarakat Buddha yang tinggal di pedesaan mulai kembali merawat alam, merawat dan makan-makanan yang sehat yang berasal dari alam, dan yang paling penting menurut bhante jangan sampai meninggalkan tradisi dan ajaran para leluhur umat Buddha Jawa.



Mengapa Candi Mendut Sangat Penting?

Sunyaloka | Friday, 14 September 2018 11.11 AM
Dharma

Geshe Tenzin Zopa berkenan menjelaskan tentang Candi Mendut, berikut penjelasannya yang kami rangkum dalam tulisan pendek tentang pentingnya Candi Mendut.

“Lima Kesepakatan” Utama yang telah dipelajari, dipelihara, dan dipraktikkan oleh vihara-vihara besar berdasar pada Janchup Tenga. “Lima Kesepakatan” tersebut seperti Ornamen dari Realisasi yang Jelas adalah salah satu ajaran paling luas tentang Lima Jalan dan Sepuluh Dasar. Salah satu ulasan yang sangat mendalam tentang Sutra Hati seperti Ornamen tentang Realisasi yang Jelas – “Ngontok Gyen”, sebenarnya komentar ini sangat mendalam dan sangat luas mengenai Sutra Hati. Sutra Hati mempunyai dua aspek ajaran.

Salah satunya adalah aspek yang jelas pada ajaran yang ada pada penjelasan kekosongan dan “Belyum Ngondo” adalah penjelasan tersembunyi tentang Sutra Hati tentang

pengajaran Lima Jalan dan Sepuluh Dasar. Jadi “Ngontok Gyen” – Ornamen tentang Realiasi yang Jelas, ini adalah salah satu komentar utama yang disusun oleh Maitreya kemudian diwariskan ke silsilah Asanga.

Bahkan sampai hari ini kita memiliki pengajaran itu, tidak hanya di komunitas wihara tapi juga di komunitas awam. Di cabang-cabang FPMT, salah satu mata pelajaran yang kita pelajari. Sudah tentu saja tema pengajaran itu kembali terfokus pada dua altruisme: bodhicitta dan kekosongan. Itu semua tentang keseluruhan inti ajaran Buddha; terutama ajaran Mahayana, dan ajaran Tantra, jadi oleh karena itu tempat ini sangat penting bagi kita.

Alasan kedua; pentingnya Candi Mendut, Ornamen tentang Realiasi yang Jelas ini sangat penting karena semua ajaran Lojong yang kita punyai aksesnya sampai hari ini. Ratusan, ratusan naskah asli dan buku-buku yang mengulas Lojong oleh para pendahulu guru besar Kadampa; mulai dari Lama Atisha dan juga para Guru besar Kadampa, Lama Tsongkapa dan dua muridnya yang menyusun Kesepakatan Lamrim dan berbagai tahapan yang berbeda dari Lamrim.

Seluruh Lamrim, seluruh pengajaran dari Nyima, Kagyu, Sakya, Gelug didasarkan pada naskah Lama Atisha, “Pelita Jalan “. Karena Lama Atisha, semua dari keempat tradisi agama Buddha Tibet memperoleh jalan yang utuh untuk mencapai pencerahan. Nyingma memiliki “Kusha Lama Syalung”. Kagyu memiliki “Dabo Tagye”. Sakya memiliki “Sakye Lamde”. Gelug memiliki “Gelug Lamrim.”

“Pelita Jalan” oleh Lama Atisha

Walaupun labelnya berbeda nama, ada sedikit gaya presentasi yang berbeda namun akarnya didasarkan pada “Pelita Jalan”. Seluruh ajaran Lojong “Pache Buche”, “Kesepakatan Lojong” ibarat ayah dan anak laki-laki. “Kesepakatan Lojong” berasal dari seluruh pendahulu guru besar Lojong Kadampa, semua para penerus guru besar Kadampa bergantung dan berdasarkan pada “Pelita Jalan” oleh Lama Atisha.

Lama Atisha mampu membawa ajaran yang asli ke Tibet. Ajaran yang asli yang sudah lama ada di India, ajaran yang asli ini kemudian dilanjutkan sampai kebarat dan kita semua mendapatkan akses ajaran Lojong dan Lamrim.

Apa pun tradisi yang kita ikuti, tidak masalah, apa pun labelnya yang kita praktikkan tidak masalah, tapi yang paling penting adalah apa yang kita dapatkan benar-benar mutlak, asli, benar, sepenuhnya dari silsilah ajaran yang berasal dari Lama Atisha. Lama Atisha memiliki keberanian, memiliki hak istimewa dan memiliki jasa kebaikan yang luar biasa untuk membawa manfaat bagi pelestarian ajaran Mahayana ke dalam semua “Kesepakatan” ini disebabkan terutama karena jasa kebajikan gurunya yang tulus, Lama Serlingpa.

Tujuh-Teknik/Metode dari hokum Sebab dan Akibat yang Lama Atisha terima dari Lama Serlingpa

Lama Atisha memiliki 507 guru, ia menerima begitu banyak berbagai ajaran sutra dan tantra, namun saat

ia memanggil nama Lama Serlingpa, secara alami dia meneteskan air mata karena pengabdianya yang tulus dan khusus. Semua ini karena ia telah menerima berkat, transmisi, dan bimbingan bodhicitta dan tradisi dan silsilah ajaran yang diadapatkan dari Lama Serlingpa adalah Tujuh-Teknik/Metode dari hokum Sebab dan Akibat, pelatihan bodhicitta.

Ia menerimanya di Nusantara dan dia tinggal di Nusantara selama dua belas tahun di bawah permintaan Lama Serlingpa yang mana adalah gurunya. Niat pertamanya adalah datang kesini untuk menerima transmisi dan melakukan perjalanan ke Nalanda dan Vikramashila dan seharusnya Lama Atisha sudah pulang kembali. Saat itu dia bahkan tidak berniat berpergian ke Tibet.

Tapi Lama Serlingpa menasihati Lama Atisha untuk tinggal di sini tidak saja hanya menerima transmisi; "tapi jika engkau tetap di sini karena ini adalah tempat yang istimewa dan terberkati dengan silsilah ajaran ini"; "jika engkau tetap di sini dan terus mengolah, engkau memiliki kesempatan untuk mendapatkan realisasi bodhicitta", maka Lama Serlingpa menasihatinya untuk tinggal di sini selama duabelas tahun dan dia tinggal di sini selama duabelas tahun.

Saya yakin Lama Atisha sudah tentu berkeliling ke banyak tempat di Nusantara seperti Sumatera, ia mungkin sudah datang ke Sumatera dan selama waktu itu ada komunitas praktisi Vajrayana yang sudah mahir di daerah ini, yang tentunya sudah berkembang lebih pesat lagi, terutama

pada saat pemutaran roda Dharma yang dipimpin oleh Lama Serlingpa di wilayah ini, banyak berkembang dengan suburnya Vajrayana dan Mahayana.



Kemana Sikap Damai Umat Buddha?

Sanasena Hansen | Wednesday, 4 April 2018 15.00
PM Dharma

Beberapa waktu yang lalu diberitakan terjadi kerusuhan antara umat Buddha dan Muslim di Sri Lanka. Ditenggarai bentrok ini dimulai dari meninggalnya seorang pengemudi truk dari komunitas Sinhala yang bertengkar dengan empat muslim.

Berita ini menyebar dengan begitu cepat sehingga kerusuhan tetap terjadi walaupun pemerintah berusaha meredamnya. Hal ini mengingatkan kita pada bentrok antara warga Myanmar dengan etnis Rohingya di Myanmar. Sungguh ironis mengingat agama Buddha dikenal luas sebagai agama toleran yang cinta damai.

Apakah agama Buddha mengajarkan kekerasan?

Tentu tidak. Kita tidak dapat menemukan anjuran kekerasan dalam ajaran Buddha di dalam sutta-sutta mana pun. Justru sebaliknya, Buddha selalu mengajarkan cinta kasih sebagai landasan untuk menjalani hidup baik bagi para bhikkhu/ni maupun umat awam.

Sebagaimana dijelaskan dalam Metta Sutta, Khuddakapanha, Khuddaka Nikaya, "Bagaikan seorang ibu yang mempertaruhkan jiwanya, melindungi putra tunggalnya. Demikianlah terhadap semua makhluk, dikembangkannya pikiran cinta kasih tanpa batas, keatas, kebawah, dan ke sekeliling, tanpa rintangan, tanpa benci dan permusuhan." Cinta kasih ini sepatutnya dikembangkan melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan secara terus menerus.

Demikian pula dalam Dhammapada syair 129:

*"Semua makhluk gemetar menghadapi kekerasan,
Semua makhluk takut menghadapi kematian;
Membandingkan seseorang dengan lainnya,
Seseorang seharusnya tidak membunuh atau
menyebabkan orang lain membunuh."*

Dengan demikian cukup jelas bahwa agama Buddha tidak pernah menganjurkan atau mengajarkan konsep kekerasan dalam bentuk apapun, baik secara verbal (hasutan/ujaran kebencian) maupun fisik. Justru sebaliknya, ajaran Buddha menganjurkan para umat Buddha untuk terus melatih diri melalui pikiran, ucapan dan perbuatan untuk selalu bersikap mawas diri yang dilandasi cinta kasih.

Lantas dari mana kekerasan muncul?

Menurut agama Buddha, akar kekerasan adalah lobha, dosa dan moha. *Lobha* (keserakahan) memicu seseorang untuk berbuat demi kepentingannya sendiri, tanpa memikirkan orang lain. *Dosa* (kebencian) sering menjadi

dasar seseorang untuk melegitimasi perbuatannya yang buruk. Sedangkan *moha* (kebodohan batin) merupakan sebab umum yang membuat seseorang bebal dan tidak mau mengetahui kebenaran.

Akibat dari akar kejahatan inilah, muncul begitu banyak konflik dan permusuhan. Begitu pula dengan yang saat ini sedang terjadi di negara-negara buddhis seperti Myanmar dan Sri Lanka.

Keinginan untuk melindungi diri/kelompok sendiri dan menganggap kelompok lain lebih rendah (*mana*) menjadi alasan lain yang menyebabkan konflik kemanusiaan ini. Masing-masing kelompok berusaha menjadi pemenang. Padahal dalam Dhammapada syair 201 dijelaskan bahwa:

"Kemenangan membawa kebencian,

Yang kalah hidup dalam penderitaan.

Sungguh bahagia hidup dalam keadaan damai,

Setelah melepaskan diri dari kemenangan dan kekalahan."

Tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa pada faktanya, konflik yang terjadi di Myanmar dan Sri Lanka saat ini turut didukung oleh beberapa 'oknum' biksu. Hal ini cukup disayangkan karena para biksu sepatutnya hidup berdasarkan Vinaya.

Lantas apa yang perlu kita lakukan?

Pertama, kita harus memahami bahwa agama Buddha berasal dari ajaran Buddha Gotama, bukan dari ujaran bhikkhu/ni. Dengan demikian jelas bahwa agama Buddha

memang tidak terkait dengan tindak kekerasan.

Kedua, sebagai umat Buddha adalah tugas kita untuk tetap berlatih ajaran Buddha untuk mengembangkan cinta kasih dan toleransi dengan menjalankan sila.

Ketiga, sikap komunikatif dan keterbukaan perlu dikedepankan dalam rangka saling memahami dan menumbuhkan pengertian satu sama lain.



Danau Tanpa Ombak

Yudhi H. Gejali | Saturday, 10 March 2018 12.00 PM
Dharma

“Saya sepertinya tidak cocok berlatih meditasi! Pikiran saya tidak bisa tenang. Saat mencoba bermeditasi, justru pikiran saya malah semakin liar, kesana-kemari.”

Apakah Anda pernah merasakan hal yang sama? Saya juga pernah merasakan hal yang sama saat pertama kali belajar bermeditasi di Tergar Meditation Centre, Jakarta.

Saat mulai duduk bermeditasi, saya semakin menyadari pikiran saya tidak bisa diam. Seperti monyet liar, dia melompat ke masa depan, ke masa lalu. Begitu susah rasanya “menenangkan” pikiran.

Ternyata saya tidak sendirian. Mungkin malah semua orang yang belajar meditasi pernah merasakan hal yang sama. Tidak terkecuali Guru saya, Mingyur Rinpoche. Beliau pernah merasakan kegelisahan saat bermeditasi, sepertinya pikiran, emosi, dan ketegangan malah bertambah banyak. Bukannya membuat tenang, meditasi malah semakin membuat tegang.

Saat berkonsultasi dengan Guru-Gurunya mengenai pengalaman ini, Rinpoche mendapatkan jawaban seperti ini, "Jangan khawatir, batinmu tidak sedang bertambah buruk. Sekarang Anda malah menyadari aktivitas apa yang sebenarnya selama ini terjadi dalam batin yang dulunya tidak anda sadari."

Dzongsar Khyentse Rinpoche juga pernah mengatakan hal yang serupa dalam salah satu ceramah Dharmanya perihal latihan meditasi, "Kalau Anda menceritakan kepada saya pikiran Anda semakin banyak tak terkendali saat bermeditasi, saya malah akan menjawab, "Itu bagus! Lanjutkan!" Tetapi saya malah akan bertanya-tanya dengan sedikit kekhawatiran kalau pengalaman meditasi Anda malah tentang melihat cahaya, merasakan energi, dan hal-hal seperti itu."

Di dalam buku *The Joy of Living*, Mingyur Rinpoche membagi pengalaman bermeditasi kesadaran ke dalam tiga pengalaman yang merupakan tahapan progresif seiring perkembangan latihan meditasi. Tiga pengalaman tersebut adalah: Pengalaman Air Terjun (*waterfall experience*), Pengalaman Sungai (*river experience*), dan Pengalaman Danau Tanpa Ombak (*lake experience*).

Pengalaman air terjun

Gambaran air terjun di sini adalah gambaran batin yang riuh, dengan pikiran, emosi, atau sensasi fisik yang gelisah, dan berganti-ganti sangat cepat. Seringkali pengalaman ini adalah pengalaman yang dialami oleh murid yang baru belajar mengembangkan latihan meditasinya.

Pengalaman ini bukanlah kesalahan atau kegagalan meditasi. Karena, seperti yang dijelaskan oleh Mingyur Rinpoche di atas, pengalaman ini justru menjadi tanda bahwa kita mulai menyadari apa yang sedang terjadi di dalam batin kita.

Saat mengalami pengalaman ini, banyak orang yang merasa bersalah atau merasa gagal dalam meditasinya. Mereka menyalahka ndiri, "Mengapa saya terseret?", "Mengapa saya tidak bisa konsentrasi?", "Mengapa pikiran saya begitu liar?"

Mingyur Rinpoche mengatakan, "Kita tidak bisa memblok pikiran, sama seperti kita tidak bisa memblok ombak lautan. Pikiran adalah ekspresi alami dari batin, sama seperti ombak adalah ekspresi alami dari lautan. Dan sesungguhnya, pikiran monyet liar ini bukanlah musuh meditasi. Bila kita mengenal kesadaran, kita dapat menjadikannya sahabat berlatih."

Banyak cara yang dapat kita lakukan saat mengalami pengalaman air terjun ini, mulai dari mengondisikan tubuh untuk duduk dalam posisi tertentu, mengarahkan pandangan mata kearah tertentu, dan mengenali kesadaran yang menyadari objek pikiran, atau objek eksternal lainnya, seperti napas, suara, bentuk, sensasi tubuh, dan lain-lain.

Mingyur Rinpoche menjelaskan, pengalaman ini secara lebih rinci dalam *workshop* meditasi Joy of Living yang hamper setiap bulan diadakan di Tergar Meditation Centre Jakarta.

Pengalaman sungai

Seiring berlatih, kita mulai bisa melihat pergerakan pikiran, emosi, dan sensasi dengan lebih jelas. Kita berlatih dari pengalaman air terjun yang begitu cepat dan riuh, ke pengalaman sungai yang lebih lambat dan lembut.

Tanda dari pengalaman ini adalah kita dapat memasuki kondisi meditative dari waktu ke waktu tanpa banyak usaha, dan dapat menggabungkan kesadaran dengan pengalaman hidup sehari-hari.

Saat duduk bermeditasi formal, Anda merasa lebih jernih, ringan, dan transparan. Dalam pengalaman ini, Rinpoche menjelaskan, "Pikiran dan emosi masih datang dan pergi, namun mereka menjadi "kurang penting" dibandingkan kesadaran meditatif yang menyadari keberadaan mereka. Anda akan lebih terbuka dan tidak terlalu serius menanggapi pergerakan batin tersebut."

Pengalaman danau tanpa ombak

Pengalaman danau tanpa ombak adalah tahapan berikutnya. Ibarat danau yang tanpa ombak, batin menjadi sangat tenang, luas, stabil, dan penuh kepercayaan diri.

Persepsi juga menjadi jernih dan tajam. Mingyur Rinpoche bahkan menjelaskan dalam buku *The Joy of Living*, bahwa dalam pengalaman ini, persepsi Anda akan melebihi orang kebanyakan, yaitu adanya kualitas *clairvoyance* dan telepati mental.

Untuk menjaga agar ini tidak terjadi, dalam tradisi Buddhis, terdapat peraturan sumpah, atau yang dikenal

dengan *samaya* (Sanskrit), untuk tidak menceritakan pengalaman meditasi pribadinya atau realisasinya kepada siapa pun kecuali kepada Gurunya atau kepada murid yang sangat dekat dengan sang Guru. *Samaya* ini bertujuan untuk mencegah kesombongan dan penyalahgunaan dari pengalaman ini.

Mingyur Rinpoche juga memberikan sebuah penekanan tersendiri mengenai pengalaman danau tanpa ombak ini. Pengalaman danau tanpa ombak ini merupakan puncak dari latihan meditasi *Shamata* (*calm abiding meditation*/meditasi tenteram damai), tetapi pengalaman ini hanyalah sekedar pengalaman, dan bukanlah realisasi atau pencerahan.

Mingyur Rinpoche menganjurkan kita untuk tidak mengharapkan, tidak melekat, dan melepas pengalaman “kejernihan, kedamaian, dan tanpa konsep” yang kita alami saat bermeditasi. Karena pengalaman ini akan berlalu dan menghilang, tidak peduli seberapa kuat Anda mencoba mencengkram pengalaman tersebut.

Pengalaman hanyalah pengalaman, akan silih berganti dan bukanlah realisasi pencerahan sesungguhnya. Esensi dari meditasi adalah Kesadaran, bukanlah pengalaman meditasi, dan yang lebih penting dari pengalaman meditasi adalah motivasi mengapa bermeditasi. Ini yang selalu ditekankan oleh Mingyur Rinpoche kepada murid-muridnya, seperti tertuang dalam stanza doa aspirasi pembuka meditasi *Joy of Living* berikut ini:

"Dengan welas asih dan kebijaksanaan yang tidak terbatas,

Saya akan berkerja untuk kesejahteraan semua,

Semoga kita terbebas dari kelaparan (keserakahan) dan perselisihan (kebencian),

dan memiliki keceriaan dan sebuah dunia dalam kedamaian."



Begini Beda Konsep Ketuhanan dalam Agama Buddha dengan Agama Lain

Ngasiran | Friday, 9 September 2016 20.31 PM
Dharma

Apakah agama Buddha mempunyai Tuhan? Pertanyaan ini sering muncul dalam dialog-dialog agama Buddha maupun dialog lintas agama. Umat Buddha sendiri, terutama generasi muda, masih ragu bahkan mungkin tidak bisa menjawab ketika ditanya mengenai Tuhan dalam agama Buddha.

“Dalam agama Buddha, Tuhan bukan personal atau pribadi yang menciptakan segala sesuatu, tetapi impersonal (Impersonal God). Jadi, Ketuhanan dalam agama Buddha adalah penjabaran dari Impersonal God,” jelas Bhikkhu Atthapiyo di depan lebih dari 100 pemuda Buddhis di Vihara Maghadhamma, Salatiga, Jawa Tengah pada Minggu (14/8) lalu.

Ada perbedaan yang cukup mendasar mengenai Personal God dengan Impersonal God. Personal God mempunyai

ciri: (1) Tuhan memiliki pribadi, (2) Berbeda secara diametral dengan alam semesta (mempunyai jarak), dan (3) Memerintah dan mengatur keberadaan ciptaan-Nya.

Ciri ini jauh berbeda dengan Impersonal God: (1) Menolak konsep Tuhan yang bersifat pribadi, (2) Tuhan sebagai entitas yang dekat dan tak terpisahkan dari manusia, (3) Tatanan berasal dari dalam dunia sendiri, bukan aturan yang dipaksakan dari luar, (4) Realitas tertinggi yang dapat dijangkau, dan (5) Konsep impersonal terdapat dalam pandangan Ketuhanan agama Timur.

“Dalam literatur Buddhis, Buddha Gotama menjelaskan bahwa, ‘Ada yang tidak dilahirkan, tidak menjelma, tidak tercipta dan tidak terkondisi. Inilah yang disebut Nibbana atau Nirwana. Jadi Ketuhanan Yang Maha Esa dalam agama Buddha adalah penjabaran dari konsep impersonal.

“Nibbana atau Nirwana adalah realitas tertinggi yang dapat dijangkau manusia. Nibbana dapat kita jangkau saat kehidupan ini juga. Tuhan sebagai identitas yang tidak terpisah dan dapat dijangkau oleh manusia sebagai pengalaman peribadi,” jelas Bhante.

Mengenai pandangan Personal God dan Impersonal God ini sendiri, Bhante Atthapiyo mempunyai pengalaman yang menarik dalam proses pencarian spiritualnya. Bhante mengatakan, bagi orang yang hanya menerima tanpa menyelidik dan mempertanyakan tentang realitas tertinggi, hidupnya aman-aman saja. Tetapi, bagi Bhante Atthapiyo yang selalu mempunyai banyak pertanyaan selalu ada kegelisahan. Kegelisahan inilah kemudian yang

mempertemukan bhikkhu asal Flores, Nusa Tenggara Timur ini dengan ajaran Buddha.

“Awalnya saya merasa ada perbedaan yang sangat tajam. Saya dari kecil di doktrin ada sosok Maha Tinggi yang mengawasi segala aktivitas saya. Jadi, setiap hari saya mengalami ketakutan. Dari ketakutan itu kemudian timbul protes dalam diri saya. Nah artinya, kalau benar-benar mempertanyakan tentang realitas tertinggi, akan mengalami guncangan secara psikologis. Dan menurut survei, itu tidak hanya terjadi pada diri saya saja.

“Tapi,” lanjut Bhante, “kalau yang tidak menanyakan itu, mereka hanya sekadar menerima dan percaya saja, ya hidupnya bahagia-bahagia saja. Tetapi kalau dia tidak nyaman dengan itu, maka akan terjadi guncangan. Saya sendiri hamper dibilang stress ketika di sekolah selalu berdebat dengan guru saya mengenai Tuhan ini.”

Oleh sebab itu, menurut Bhante Atthapiyo, ada perbedaan konsep berpikir antara orang yang mempercayai Personal God dengan cara pandang Buddhisme walaupun dalam melakukan beberapa tindakan muaranya sama, yaitu untuk tidak melakukan perbuatan jahat.

“Kalau yang mempercayai Personal God, dia tidak melakukan perbuatan jahat karena takut ada yang mengawasi. Sedangkan dalam Buddhisme, dia tidak melakukan perbuatan jahat karena malu dan takut akan akibat dari perbuatan jahat itu.”

Kalau Buddhisme tidak mengenal Personal God, lalu ketika sembayang atau puja bakti, umat Buddha menyembah siapa? Apakah umat Buddha menyembah berhala?

Bhante Atthapiyo menjelaskan, ketika umat Buddha melakukan puja bakti tidak meminta-minta. "Sembahyang di hadapan patung Buddha tidak meminta-minta, tetapi mengingat dan merenungkan sifat-sifat luhur Buddha Gotama untuk diteladani. Merenungkan sifat-sifat luhur itu bukan penyembahan. Buddha Gotama mempunyai cinta kasih yang tanpa batas. Salah satu contohnya ketika Beliau menaklukkan gajah Nalagiri yang mengamuk dengan cinta kasihnya," jelas Bhante.

Meskipun telah menjadi bhikkhu, Bhante Atthapiyo masih menghormati agama leluhurnya. Ada seseorang yang bertanya kepadanya karena di akun Facebook, Bhante Atthapiyo menghormati patung Bunda Maria.

"Saya sendiri mengenal Buddhisme melalui proses pergolakan batin yang luar biasa. Ketika saya meditasi satu bulan, yang muncul dalam pikiran saya adalah ayat-ayat Injil. Namun justru pemahaman terhadap Buddhisme itu yang membuat saya bisa memahami ayat-ayat Injil. Salah satu ayat yang saya ingat adalah 'Sungguh sulit seekor onta memasuki lubang jarum, tetapi lebih sulit orang kaya masuk surga'. Dari dulu saya tidak bisa memahami ayat ini, tetapi setelah saya belajar Buddhisme, saya jadi paham bahwa orang yang bisa masuk surga adalah orang yang telah bebas dari nafsu keserakahan.

"Dalam perjalanan, saya mengalami fase-fase. Di awal meyakini Buddhis, saya menjadi Buddhis yang militan. Kemudian fase itu terlewati ketika saya belajar Buddhisme yang saya padukan dengan pengalaman sendiri. Mengenai foto menghormati Bunda Maria, beliau merupakan orang

yang mempunyai kualitas batin, dan saya hanyalah manusia yang sedang belajar memperbaiki kualitas batin. Yang saya hormati adalah kualitas batinnya, bukan sosoknya,” jelasnya.

Untuk meningkatkan keyakinan terhadap Buddha Dhamma, menurut Bhante, bisa dilakukan dengan proses belajar. “Untuk meningkatkan keyakinan terhadap agama Buddha, satu-satunya cara ya dengan belajar dan praktik Dhamma. Belajar Dhamma bisa dilakukan di mana saja,” tutup Bhante.



Bhikkhu Jotidhammo: Atthasila Membuat Kita Mudah Menghadapi Hidup

Sutar Soemitro | Tuesday, 22 July 2014 9.41 AM
Dharma

Orang yang hidup sederhana adalah orang yang mudah dilayani, mudah diladeni karena hidupnya tidak neko-neko, tidak macam-macam. Ia akan mudah menghadapi hidup karena lebih bisa menerima segala kondisi tanpa mengeluh. Dan sikap mental seperti itu bisa diperoleh dengan melakukan latihan Atthasila. Oh ya?

Ya! Itulah yang dijelaskan oleh Bhikkhu Jotidhammo kepada 710 peserta pelatihan Atthasila dari Jawa Tengah dan DIY dalam acara "Atthasila Asadha Puja 1000 UpasakaUpasika" pada tanggal 20 Juli 2014 lalu di Vihara Mendut, Magelang, Jawa Tengah.

Atthasila terdiri dari delapan sila (moralitas). Pelatihan diri ini lazimnya dijalankan oleh umat Buddha pada saat uposatha, yaitu saat bulan gelap, bulan terang, bulan setengah gelap, dan bulan setengah terang; atau tanggal 1, 8, 15, dan 23 tiap bulan kalender lunar.

Delapan moralitas tersebut adalah menghindari pembunuhan makhluk hidup; menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan; menghindari perbuatan tidak suci; menghindari ucapan yang tidak benar; menghindari minuman memabukkan, hasil penyulingan atau peragian yang menyebabkan lemahnya kesadaran; menghindari makan makanan setelah tengah hari; menghindari menari, menyanyi, bermain musik, dan pergi melihat pertunjukan; memakai, berhias dengan bebunga-an, wewangian, dan barang olesan (kosmetik) dengan tujuan mempercantik tubuh; dan menghindari penggunaan tempat tidur dan tempat duduk yang tinggi dan besar (mewah).

"Atthangasila ini selain jumlahnya lebih banyak dari pada Pancasila Buddhis, manfaatnya yang diperoleh jauh lebih banyak daripada Pancasila Buddhis. Karena di dalam Atthanga Sila ini, upasaka-upasika melatih diri melakukan latihan-latihan yang bisa dikatakan latihan untuk mengurangi kekotoran batin," jelas Bhikkhu Jotidhammo.

Menurutnya, Pancasila Buddhis hanya terdiri dari lima sila, bisa jadi belum terlalu mengurangi kekotoran batin, yaitu keserakahan, kebencian, dan keegoan. Mengapa kita perlu mengurangi kekotoran batin? Karena itulah sumber masalah dalam hidup kita.

Bhikkhu Jotidhammo menjelaskan satu per satu manfaat delapan sila tersebut. Jika kita tidak melakukan pembunuhan makhluk hidup, berarti kita melatih diri untuk tidak membenci atau serakah. Karena kita melakukan pembunuhan makhluk hidup karena kebencian atau keserakahan kita.

Jika kita tidak mengambil barang yang tidak diberikan, akan mengurangi keserakahan kita. Karena kalau kita dengan mudah memakai barang orang lain yang tidak diberikan, itu berarti serakah. Jika kita mengambil atau mencuri, akan menambah keserakahan.

Menghindari kehidupan tidak suci juga merupakan latihan mengurangi keserakahan kenikmatan indera.

Jika kita bicara seperlunya tentu tidak memberi kesempatan keserakahan, kebencian, keegoan, dan kesombongan keluar.

Menghindari makanan atau minuman yang menyebabkan mabuk juga menghindari keserakahan.

Tidak makan di atas pukul 12 siang juga merupakan latihan mengurangi keserakahan.

Menghindari menari, menyanyi, bermain musik, dan pergi melihat pertunjukan merupakan latihan untuk mengurangi keserakahan.

Tidak memakai, berhias dengan bebunga, wewangian, dan barang olesan (kosmetik) dengan tujuan mempercantik tubuh akan mengurangi keegoan, kesombongan. Karena ketika kita berhias, biasa akan muncul keegoan. Merasa diri paling cantik. Itu adalah ego, keakuan.

Menghindari penggunaan tempat tidur dan tempat duduk yang tinggi dan besar (mewah) akan mengurangi keserakahan, karena kita menikmati tempat-tempat yang seperti itu, yang enak-enak.

“Jika ini dilatih oleh saudara-saudara sebagai perumah tangga, saudara-saudara akan menjadi orang yang sangat mudah dilayani, mudah sekali diladeni, sangat sederhana, sangat bersahaja,” jelas Bhikkhu Jotidhammo.

“Ini akan membuat saudara menjadi mudah juga menghadapi kehidupan,” lanjut Bhante.

“Meskipun hidup ini sulit, banyak kekurangan, tapi kalau saudara sudah biasa dengan hidup yang simpel, hidup yang gampang diladeni, gampang dilayani, kesulitan tidak akan membuat saudara menderita. Kekurangan tidak membuat saudara menjadi stres. Saudara akan menerima dengan lapang dada dan bisa beradaptasi di mana pun berada.”

Bhante kemudian membandingkan sila dengan kebajikan lain yang juga banyak dilakukan umat Buddha, yaitu dana. Menurutnya, “Sila jauh lebih baik daripada dana, karena sila membentuk karakter. Karakter yang mudah dilayani, simple hidupnya, tidak neko-neko, tidak punya keinginan macam-macam, tidak ingin berbuat kejahatan. Dan itulah yang terdapat dalam Atthangasila.”

Bhante berpesan agar sepulang dari program ini, jalankanlah Atthasila dalam kehidupan sehari-hari. Menurutnya, Atthasila akan mudah dijalankan jika dijalankan bersama-sama oleh seluruh anggota keluarga. “Kalau bisa *kabeh* (semua –red),” harap Bhante.

“Kalau anak-anak dibiasakan seperti ini, nanti anak-anak tidak akan neko-neko. Hidupnya juga akan simpel, sederhana, mudah dilayani, tidak macam-macam

keinginannya, tidak menuntut macam-macam,” Bhante melanjutkan.

Dengan tekun melatih diri menjalankan Atthasila akan membuat hidup kita jadi tenang. “Kalau kita melaksanakan ini, kemanapun pergi kita tersenyum, tidak ada masalah, karena bisa menerima kondisi yang seperti apa saja. Hidup kita akan tenang, tenteram,” jelas Bhante.

Menurutnya, orang yang bisa hidup dengan tenang bukanlah datang tiba-tiba. “Orang tidak bisa hidup tenang tenteram begitu saja tanpa dilatih, ya harus dilatih,” tegas Bhante.



Budaya





Umat Buddha Klaten Riwayatmu Kini...

Ravindra | Monday, 9 September 2019 16.16 PM
Culture

Dari beberapa dusun yang kami datangi ternyata dinamika pertumbuhan umat Buddha selalu mengalami penurunan yang signifikan, satu dusun yang dulunya mayoritas sekarang banyak yang hanya tinggal 4-5 KK saja. Bahkan ada yang sampai umatnya sudah hamper punah diterjang kerasnya zaman.

Klaten adalah kota metropolis yang bersinar menerangi peradaban Jawa dan Nusantara pada zamannya. Tegaknya Klaten hari ini tentu tidak terlepas dari peran para raja-raja masa lalu. Sanjaya, Pikatan, dan Kayuwangi adalah orang-orang yang namanya terkenal hingga ke mancanegara dalam corak Hindu Buddha, seperti India dan China, mulai dari kerajaan Chola hingga kekaisaran dinasti Tang.

Mereka adalah para leluhur yang merupakan manusia-manusia luar biasa dengan karya peradaban yang bisa dinikmati oleh kita hari ini dan berabad-abad kemudian.

Klaten merupakan kota seribu candi, di kota ini kita bisa menemukan banyak candi dengan sejarah yang luarbiasa. Seperti: Candi Plaosan, lokasi: Jl. Candi Plaosan, Bugisan, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Klaten. Candi Sojiwan, lokasi: Jalan Jogja-Solo, Kebon Dalem Kidul, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Klaten. Candi Sewu, lokasi: Tlogo, Kecamatan Prambanan, Kabupaten Klaten. Dan masih banyak lagi.

Kebesaran peradaban Hindu dan Buddha pada masa itu cukup menarik untuk kita amati, seperti kisah cinta romantis di candi Plaosan yang dimulai ketika Rakai Pikatan memutuskan untuk menikah dengan Pramordhawardani. Walaupun hubungan percintaan mereka menimbulkan banyak penolakan, karena perbedaan agama yang mereka anut.

Rakai Pikatan berasal dari Dinasti Sanjaya yang menganut agama Hindu, sedangkan Pramordhawardaniberasaldari Dinasti Syailendra yang menganut agama Budha. Keputusan mereka untuk menikah yang didasari oleh rasa cinta dengan menerima perbedaan keyakinan yang dimiliki. Rakai Pikatan membangun candi sebagai lambang rasa cintanya kepada sang istri. Serta, keputusan Rakai Pikatan untuk memberikan kebebasan kepada sang istri untuk menganut agama yang berbeda.

Candi Plaosana dalah bukti nyata bahwa kekuatan cinta dapat menjadi alat untuk menyatukan perbedaan, serta menjadi symbol toleransi umat beragama. Kisah ini tentunya menjadi semangat bagi kita untuk bisa bertoleransi pada perbedaan agama, bahwa tak

selamanya pernikahan menimbulkan kekisruhan yang berkepanjangan yang berdampak pada statistic penganut agama Buddha saja. Rantai Pikatan dan Pramordhawardani membuktikan bahwa kita bisa berjalan beriringan tanpa saling meninggalkan kepercayaan. Namun mungkinkah sikap itu masih relevan di zaman kini?

Kami GEMBI (Generasi Milenial Buddhis Indonesia) menemukan hal-hal yang cukup serius ketika melakukan perjalanan kedesa-desa di wilayah Klaten. Walaupun tidak ada satu pun yang kami kenal di kota itu, dengan segala keterbatasan yang kami miliki, karma baik membawa kami bisa bertemu dengan umat di beberapa wilayah seperti di Desa Kemudo, Dompok, dan Kotesan. Selain ke vihara-vihara kami pun menginap dari rumah umat yang satu ke rumah umat yang lainnya.

Tidak hanya untuk istirahat dan "*nyambung balung/golek seduluran*" kami pun melakukan observasi kecil-kecilan tentang pertumbuhan umat di sana dan peran pemerintah terhadap umat Buddha.

Fenomena penurunan umat Buddha?

Apa sebetulnya yang menyebabkan hal ini bisa terjadi? Mayoritas umat yang kami datangi menjelaskan bahwa ini terjadi karena banyak anak muda di desa yang merantau ke kota dan menikah dengan pacarnya yang kemudian ikut ke agama pacarnya dan meninggalkan agama Buddha. Padahal potensi di desa sangatlah besar asalkan kita memiliki komitmen dan semangat membangun perekonomian yang maju dan mandiri seperti petuah seorang tokoh yang rumahnya kami inapi.

Betul memang, dari semua orang yang kami temui di desa sebagian besar adalah sepuh-sepuh yang profesinya adalah petani kebun dan padi, jarang sekali kami melihat umat yang masih muda. Namun ini bukan soal muda atau tua *yah*, ini tentang mengapa jumlah umat kita terus menukik tajam kebawah dan perlunya kesejahteraan ekonomi di desa sehingga sector keagamaan dapat dilalui dengan tenang. Apalagi soal perkawinan, ini memang cukup rumit, sebab cinta sungguh mulia dan tidak bisa di tebak, ia mengharuskan keduanya saling membahagiakan.

Kisah Rakai Pikatan dan Pramordhawardhani itu misalnya, mereka menjelaskan bahwa hidup tidak selalu hitam dan putih, masih banyak warna yang bisa kita lihat dan pilih. Sesungguhnya inilah masalah yang sangat krusial yang harus menjadi perhatian seluruh umat, Bimas dan Majelis. Terutama adalah pembentukan mental para pemuda agar bisa meneruskan proses kaderisasi keumatan, dan sepatutnya para pemuda diberi kemudahan dalam posisi-posisi strategis majelis dan pemerintahan agar tidak terjadi politik dinasti yang membawa kemunduran terhadap pola piker keumatan, sekaligus penyegaran wajah agama Buddha dengan para pemudanya.

Yang lebih menarik lagi adalah soal pendataan, Dalam data Badan Pusat Statistik Kota Klaten yang diperbaharui pada tahun 2018, jumlah umat Buddha Tahun 2014 ada sejumlah 922 dan yang mengejutkan di tahun 2015 ada sejumlah 466.000. Sedangkan menurut data Badan Pusat Statistik Jawa Tengah jumlah umat di Klaten ada sekitar 200.

Bukan hanya Anda, saya juga bingung berapa sebenarnya jumlah umat kita ini, ketimpangan data seperti ini adalah bukti bahwa pemerintah seperti tak niat mendata dan mengurus umat kita, lalu pertanyaannya adalah selain gunting pita, apa sebetulnya kerja pihak-pihak terkait? Saya khawatir bahwa persoalan pendataan yang semerawut ini tidak hanya terjadi di Klaten saja namun terjadi juga di seluruh wilayah Republik Indonesia.

Di tengah cepatnya arus informasi dalam Revolusi Industri 4.0 yang bahkan sudah sampai Society 5.0 ini, seharusnya bukan hal yang sulit untuk serius dan focus dalam pendataan yang kemudian akan berdampak pada *ploting* program-program Bimas Buddha yang seharusnya menjadi dasar dari Renstra untuk mewujudkan kesejahteraan umat dari mulai desa hingga kota. Jika datanya saja kacau balau, apakah semua program akan tepat sasaran? Atau malah program-program selama ini hanya di nikmati oleh oknum-oknum yang tidak bertanggungjawab dengan KKNnya.

Zaman orde baru menjadi titik kelam perkembangan umat kita, mulai dari dipersulitnya pernikahan, kependudukan dan bahkan KTP yang sering diselewengkan status keagamaannya. Lalu apakah kita tidak belajar dari itu semua dan mulai memikirkan bagaimana agama Buddha bisa kembali jaya seperti masa-masa dahulu seperti masa Asoka, Syailendra dan Sriwijaya (Yang belakangan di anggap Fiksi). Pola-pola pembangunan fisik tentu saja diperlukan, namun itu bukan tujuan.

Tujuan kita adalah pembebasan manusia dari belenggu penindasan, dan kita tentunya tak bisa berharap banyak pada para elit Buddhis di Jakarta. Kita harus rapatkan barisan dan turun langsung untuk umat di desa-desa sebagai bentuk kesadaran praksis dan pengabdian kepada sejarah, umat, bangsa dan negara.



Membelah Sungai untuk Berkunjung ke Anak-anak Buddhis di Terentang Hulu, Pontianak

Bhikkhu Pabbajayo | Tuesday, 27 August 2019 16.16
PM Culture

Terentang Hulu adalah salah satu nama desa dari 10 desa yang ada di Kecamatan Terentang, Kabupaten Kubu Raya, Pontianak. Untuk sampai di Kecamatan Terentang, dari dermaga Sungai Durian (dekat Bandara Internasional Supadio), jarak yang harus ditempuh berkisar 1,5 jam menggunakan *speed boat*.

Selain melalui jalur air, kabarnya desa ini juga dapat dituju lewat darat menggunakan sepeda motor, dengan estimasi waktu yang kurang lebih sama. Saya belum pernah menggunakan akses darat dan jika diminta memilih, saya akan tetap memilih melintasi aliran sungai-sungai Pontianak.

Kesan pertama saya mengunjungi tempat ini adalah *pedalaman*, hanya karena di sana tidak ada gedung-gedung beton menjulang kecuali sarang wallet milik

taipan-taipan luar, air sungai yang keruh, dan hilir mudik kapal *klotok* pengangkut buah sawit, lahan gambut, dan belantara karet dan sawit. Di Terentang Hulu tidak ada pula subsidi listrik. Dalam beberapa aspek desa ini memenuhi standar desa tertinggal.

Tidak berarti bahwa desa ini gelap gulita dan menyeramkan ketika malam. Saya hanya ingin mengatakan bahwa di desa ini, sejak 1965 hingga sekarang, belum teraliri listrik. Meski demikian warga setempat tetap memiliki penerangan masing-masing ketika malam hari. Mereka menggunakan genset atau tenaga surya, khususnya bagi keluarga yang cukup mampu.

Pada tahun 2017 lalu, Lumir Inc, sebuah perusahaan di Korea Selatan, yang bekerjasama dengan Korea Trade-Investment Agency (KOTRA) telah menyelenggarakan proyek CSR, yaitu pendistribusian 100 lampu 'Lumir K' ke 100 rumah tangga di Terentang Hulu. Ini kabar bahagia, tentu saja.

Mengenai ketiadaa nlistrik di Terentang Hulu, Pak Acong, seorang warga lawan bincang saya mengatakan, "*Indonesia sudah merdeka, tetapi Terentang Hulu belum.*" Ini terdengar lucu. Seakan-akan Terentang Hulu berada di bagian entah mana, atau di luar Indonesia. Itu wajar, saya pikir. Sebuah ungkapan kekecewaan dari seseorang yang mewakili sekelompok warga setempat.

Indonesia mungkin sudah lama merdeka dari jajahan bangsa asing dan belum lama ini merayakan harinya jadi tersebut, tetapi bagi mereka, warga Terentang Hulu, wajah dari kolonialisme bukan lagi tindakan tambung dan lalim

dari para penjajah melainkan menjelma ketidakadilan dari pemerintah. Mereka selalu merasa dianaktirikan sejak dari zaman Soeharto.

Dibandingkan desa-desa lain, khususnya tempat transmigran bermukim, Terentang Hulu masih tertinggal dalam hal infrastruktur: listrik, salah satu contohnya. Hal lainnya adalah akses jalan. Dua desa trans di sisi Terentang Hulu, Sungai Dungun dan Radak Baru, sudah menikmati penerangan distribusi listrik.

Tetapi alih-alih menyalahkan pihak mana pun, alasan ketiadaan listrik di desa ini cukup terbilang masuk akal. Saya menduga dan menanyakan kemungkinan bahwa tidak/belum diperhatikannya Terentang Hulu oleh pemerintah perihal listrik adalah karena jarak antara satu rumah warga ke rumah lainnya yang cukup berjauhan. Warga trans di desa-desa tetangganya, misalnya, memiliki (dan memang diatur) pola permukiman yang mengumpul.

Pola ini, menurut Paul H. Landis, seorang sosiolog berkebangsaan Amerika, adalah *The Farum Village Type*, yang mana warganya berkumpul di suatu tempat yang di sekelilingnya terdapat lahan-lahan garapan mereka. Dengan pola yang menyatu seperti ini otomatis pengaturan penyaluran listrik akan sangat mudah dan barangkali bisa menghemat anggaran.

Sedangkan warga Terentang Hulu, kira-kira memiliki pola *The Pure Isolated Type*, yang mana penduduknya berpencar-pencar, menempati lahan masing-masing. Tipe ini juga tidak sepenuhnya benar berlaku untuk warga di desa Terentang Hulu. Dengan bukti di sepanjang tepian

sungai menuju wihara dan terutama di sekitaran kantor desa setempat, rumah-rumah warga berjejer berdekatan. Entahlah.

Pembinaan umat Buddha di Terentang Hulu

Awal bulan Agustus kemarin, tanggal 2–5, saya mengunjungi Terentang Hulu untuk kedua kalinya. Hanya tiga malam. Waktu yang singkat ini setidaknya cukup untuk mengenal lebih dekat dengan umat Buddha, khususnya generasi Buddhis di sana.

Beberapa bulan sebelumnya, tepatnya pada Mei, saya bersama rombongan Keluarga Buddhis Theravada Indonesia (KBTI) Pontianak, yang sebagian besar pertama kali pergi ke Terentang, berkunjung untuk melakukan baksos dan sekaligus perayaan Waisak di sana.

Rombongan juga pernah datang pada tahun 2018, persis pada bulan dan tujuan yang sama yakni merayakan Waisak. Bhante Uggaseno, yang saat itu turut hadir, melakukan wisudhi *upasaka* dan *upasika* kepada 55 orang umat. Berdasarkan catatan sipil jumlah umat Buddha di Terentang Hulu adalah sebanyak 512 jiwa.

Kali ini saya berangkat seorang diri, sore hari, menaiki *speed* angkutan umum. Batas tujuan akhir angkutan umum seperti ini adalah Sungai Radak 1, desa tetangga dan kira-kira setengah jam dari Terentang Hulu, dengan merogoh kocek 60.000 sekali jalan. Harga yang terbilang murah bila dibandingkan harus menyewa *speed*. Sebagai tambahan informasi mengenai lokasi, desa dengan nama Radak di Kecamatan Terentang ada 3 yakni, Radak 1, Radak 2, dan

yang belum lama memekarkan diri, RadakBaru.

Di perjalanan saya bersebelahan dan bebincang dengan seorang lelaki paruh baya yang berasal dari Banyuwangi. Dia seorang warga trans, mengadu nasib di Pontianak sejak tujuh tahun yang lalu. Awalnya dia sangsi untuk menegur karena mengira saya seorang perempuan, sampai akhirnya kami berbincang banyak hal. Tentang kelapa sawit. Tentang sejarah. Tentang kehidupan.

Saya ingin tahu banyak bagaimana kehidupan rantau mereka di sana. Dia justru bertanya lebih banyak tentang kehidupan seorang bhikkhu. Boleh jadi memang atribut yang dikenakan oleh seorang bhikkhu memunculkan banyak tanda Tanya bagi kebanyakan orang yang asing dengan agama Buddha.

Speed yang saya tumpangi sampai di pangkalan tujuan akhir di Radak 1 pada pukul 16.30 WIB. Saya dijemput menggunakan sepeda motor oleh Lili Candra Gunawan, putra bungsu dari Bu Wiharti, guru Sekolah Minggu. Dari pangkalan sebenarnya juga bisa melalui jalur air menuju kediaman Lili, tetapi karena sore hari air sungai surut, motor air (perahu motor) tidak bisa digunakan laju sehingga dipastikan akan sampai di rumah malam hari.

Alternatifnya adalah melalui darat, melewati permukiman warga dan menembus belantara kelapa sawit. Malam pertama, saya menginap di rumah Lili, karena wihara belum memiliki *kuti* dan tidak ada penerangan. Saya mendapati banyak lemparan senyum dari warga-warga sekitar selama di perjalanan di atas motor. Sebagai seorang pendatang baru, senyuman dari orang-orang tempat

kita baru menginjakkan kaki itu amat menyenangkan, sangat menenangkan. Penerimaan adalah satu hal yang menyenangkan di dunia.

Sekolah Minggu Buddha (SMB) Dhammasakkacca

Anak-anak Sekolah Minggu di Terentang Hulu mulai mendapat bimbingan secara intensif pada tahun 2013. Adalah Bu Wiharti, seorang Kepala Dusun dan guru honorer di sekolah dasar negeri setempat, yang sudi meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukannya mengabdikan diri mengajar anak-anak.

Tahun itu Wihara Dhammasakkacca belum berdiri, sehingga proses belajar dilangsungkan di rumah Bu Wiharti sendiri. Dua tahun kemudian, 2015, Wihara Dhammasakkacca mulai dibangun. Pembangunan wihara ini tidak terlepas dari perhatian dan harapan Penyelenggara Bimas Buddha Kab. Kubu Raya yang pernah berkunjung. Gayung bersambut, harapan baik tersebut direspons baik pula oleh Bu Wiharti dan kedua kakak kandungnya, Pak Sunandar dan Pak Purwoto.

Mereka menghibahkan tanah seluas kurang lebih 500 meter ketika itu. Wihara kini berdiri persis di depan kediaman Pak Sunandar, hanya terpisah oleh jalan. Pak Purwoto sendiri adalah Kepala Desa di Terentang Hulu. Baru-baru ini, mereka kembali menambah luas hibah tanah (kebelakang) untuk rencana pembangunan *kuti*, perampungan ruang Sekolah Minggu, dan kamar mandi jika memiliki dana.

Jumlah anak-anak sekolah Minggu (SMB) di Wihara Dhammasakkacca, kata Bu Wiharti, lebih dari 50 anak.

Lima puluh itu bukan jumlah yang sedikit. Ir. Soekarno hanya butuh 10 pemuda untuk mengguncang dunia. Jika diberikan kepada beliau, mungkin ia akan mengembalikan 40 sisanya. Sembari duduk santai di kursi goyangnya, dengan satu tangan memegang cerutu dan tangan lainnya menunjuk kearah gerbang, mengatakan, "*Sana bawa pulang 40 pemuda sisanya ini.*"

Aku hanya butuh sepuluh pemuda untuk mengguncangkan dunia!" Siapa tahu, kan? Jumlah itu adalah kuantitas nyata bagi masa depan, bagi kelangsungan agama Buddha. Jika di sebuah wihara tidak terdapat anak-anak muda, dapat dipastikan di sana tidak ada masa depan. Begitu juga dengan agama Buddha dan keberadaan generasi umatnya sebagai penerus.

Anak-anak ini terdiri dari SD, SMP, dan beberapa SMA. Mereka yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar adalah murid Bu Wiharti sendiri, dan hanya pada jenjang inilah mereka mendapatkan pelajaran agama di bangku sekolah. Sedangkan yang SMP dan SMA, mereka tidak mendapatkan materi pendidikan agama Buddha, dikarenakan tidak ada tenaga pengajar.

Alhasil mereka harus mengikuti kelas agama lain sebagai formalitas pemenuhan kolom nilai agama di raport. Alasan inilah yang mendasari Bu Wiharti memilih untuk terus mengajar dan tanpa henti mendorong anak-anak datang ke wihara setiap hari Minggu. Semangat dan kasih sayang yang tunjukkan oleh Bu Wiharti pada akhirnya membuahkan antusiasme pada anak-anak didiknya, generasi Buddhis di Terentang Hulu. Guru hebat

seyogianya melahirkan murid yang hebat pula.

Setiap hari Minggu mereka akan berkumpul di tepian sungai, di atas pangkalan kayu menunggu Bu Wiharti melintas mengemudikan motor air menuju wihara. Wihara memiliki inventaris motor air yang didanakan donator untuk keperluan wihara. Ukurannya sedang, cukup untuk menampung belasan anak.

Bu Wiharti pernah bercerita bahwa anak-anak ini tidak hanya menumpang ketika ke wihara saja tetapi juga saat berangkat ke sekolah. Ketika bertolak, Bu Wiharti juga akan mengantarkan mereka kembali sampai di pangkalan masing-masing. Mereka memiliki semangat yang besar untuk belajar Dhamma. Saya menyaksikannya dan tidak ragu mengatakan bahwa mereka memang memiliki semangat yang besar. *Tetapi semangat saja cukup.*

Melihat Dusun Buddhis, Krecek

Ngasiran | Monday, 18 March 2019 11.11 AM Culture

Bayangkan, sebelum matahari terbit mereka menyalakan tiga batang dupa, memberi penghormatan sebanyak tiga kali, kemudian menancapkannya ke altar Buddha. Pada sore hari, setelah selesai melakukan segala aktifitas ke lading mereka juga menyalakan tiga batang dupa, memberi penghormatan dan menancapkannya di altar Buddha.

Aktifitas ini mungkin yang terbayang dalam benak mendiang Sutar Soemitro saat meminta saya membuat liputan altar puja depan rumah yang dibuat warga Desa Kalimanggis, Kecamatan Kaloran, Temanggung bertahun-tahun silam. Permintaan ini tak hanya sekali-dua kali, setiap ada kesempatan meliput bersama, Sutar memang selalu mengajak diskusi membicarakan banyak hal terkait liputan *BuddhaZine*.

"Di liput yo Kang, apik kui (di liput ya Kang, bagus itu)," pintanya. Sutar memang memimpikan suatu komunitas Buddhis yang benar-benar menjalankan nilai-nilai

Buddhadharma dalam kehidupan sehari-hari. Melakukan puja, menghargai alam, mempunyai kepedulian terhadap sesama, dan demi terciptanya kehidupan harmonis.

Impian itu belum sepenuhnya terwujud, Sutar sudah pergi lebih dulu meninggalkan impiannya, cita-citanya, dan sahabatnya. Namun semua ide-ide yang pernah dilontarkannya tak pernah mati, yang telah dimulai terus bertumbuh dan perlahan terwujud.

"Kang saiki masyarakat Dusun Krecek wis mulai gawe altar puja neng ngarep omah, koyo impiane sampean (Kang saat ini masyarakat Dusun Krecek sudah mulai membuat altar puja di depan rumah seperti impianmu)," pesan *whatsapp* saya ke Sutar lengkap dengan foto-foto (2/2).

Whatsapp itu tidak terkirim, hanya *centrang* satu, belakangan saya tau kalau hp-nya rusak. Kabar yang pasti membuat hatinya senang, belum juga sampai kepadanya. Karena itu, saya ingin membuat liputan khusus ini untuk menidiang Sutar Soemitro, sahabat, guru, sekaligus bos saya.

Altar puja Dusun Buddhis di Temanggung

"Oh iya betul, umat Buddha perlu membuat dan menyediakan altar puja di rumah. Ini penting untuk menghormati leluhur, raja, dan para dewa setiap pagi dan sore hari," tulis Bhante Dhammasubho saat berkomentar terkait altar puja di rumah umat Buddha Dusun Krecek, Desa Getas, Kecamatan Kaloran, Temanggung.

Hingga saat ini, hamper semua masyarakat Dusun Krecek menganut agama Buddha sebagai pedoman hidup sehari-

hari. Dalam rangka mengikuti lomba menata lingkungan, warga dusun membuat altar puja di depan rumah.

“Sebenarnya ide membuat altar puja di depan rumah berangkat dari lingkungan RT 3, karena di sana lokasi vihara berada. Tetapi nampaknya warga lain juga tertarik, jadi hamper semua warga sekarang mempunyai altar puja, baik di dalam atau di luar rumah,” kata Walmin (37), ketua panitia lomba penataan lingkungan Dusun Krecek.

Lomba menata lingkungan dusun sendiri diselenggarakan oleh pemuda Krecek. “Dusun kami sering dijadikan tempat kegiatan umat Buddha daerah Temanggung dan Semarang. Selain itu, juga banyak mahasiswa, anak-anak SMA dan orang-orang kota datang, live in. Karena itu, menyambut upacara Nyadran, kami membuat lomba penataan lingkungan yang melibatkan semua warga dusun.

“Dan menariknya, lomba ini disambut antusias semua warga. Mereka menata lingkungan dengan tema masing-masing, dan yang menarik soal altar puja ini. Bayangkan setiap pagi dan malam warga secara serentak menyalakan dupa, minimal lingkungan dusun menjadi harum,” terang bapak satu anak ini.

Selain penataan area dusun, para pemuda juga menata air terjun yang menjadi salah satu potensi wisata Dusun Krecek. Air terjun (Curug Pertapan) berada tak jauh dari pemukiman warga, hanya berjarak sekitar 500 meter. “Cita-cita besar kami membuat wisata desa bercirikan Buddhis, bila ini bisa tercapai pasti bisa mengangkat perekonomian masyarakat Buddhis Krecek dan sekitar,” kata Febriyanto.



Kangen pada Buddha Jawa Kuno saat Nyadran Perdamaian

Elizabeth D. Inandiak | Saturday, 18 May 2019 11.11
AM Culture

Saat iring-iringan mulai bergerak dini hari dari Dusun Krecek menuju makam leluhur, kesannya relief-relief Candi Borobudur kembali hidup setelah seribu tahun diam membatu. Pohon-pohon di kebun, balai-balai bambu, ikan-ikan koi di kolam mungil berair jernih, puri-puri kecil yang dihuni patung-patung Buddha di depan setiaprumah, keranjang-keranjang yang di pikul masyarakat Krecek, nasi tumpeng yang dibungkus selendang dan digendong seperti bayi oleh para laki-laki...

Semua tumbuh-tumbuhan, wajah-wajah penduduk, peralatan-peralatan mereka seolah-olah lepas dari batu andesit purbakala dan mengikuti iring-iringan itu penuh suka cita sampai ke puncak bukit. Gunung kembar Sindoro-Sumbing cerah, menjadi saksi bahwa agama Buddha Jawa kuno betul-betul telah bersemi kembali secara alami dari

akar-akarnya di tanah yang disuburkan abu-abunya sejak ribuan tahun.

27 – 30 Maret 2019. Kesan ini menjadi keyakinan pada hari-hari berikutnya, Saat Salim Lee mengungkap makna utama Candi Borobudur. Dari subuh hingga malam, di pendopo PAUD Dusun Krecek, tanpa rasa lelah dan penuh kebaikan dan senyum, Om Salim membagi ilmu dan hasil penelitiannya mengenai Borobudur sebagai *Kamulan Bhumi Sambhara*, atau kumpulan daya kebajikan (*punyasambhara*) dan kumpulan daya pengetahuan (*jnanasambhara*) yang saling memperkuat satu sama lain.

Pelahan-lahan dan bertahap, Om Salim membuka peta jalan pencapaian potensi tertinggi kehidupan manusia yang terukir dalam 1460 relief itu dan mengajak semua orang Dusun Krecek yang duduk bersamanya di pendopo PAUD menempuh jalan itu sampai keujung, yaitu Sunyata, semuanya sama dan semuanya beda.

Sunyata, semuanya sama dan semuanya beda.

Bahasa yang dipakai Om Salim bukan bahasa Sanskerta, bukan Pali, bukan pula Tibet atau Mandarin ataupun Jawa, tetapi bahasa ukiran Borobudur yang terwujud di Dusun Krecek dalam kehidupan sehari-hari masyarakatnya sebagai cermin kesusastraan Buddha Mahayana yang telah dipelajari dan dipahami begitu dalam oleh nenek moyang Jawa.

Saya sendiri selama bertahun-tahun mencari akar-akar alami agama Buddha Jawa kuno dan selalu menemukan jalan buntu karena telah dasingkan oleh tradisi Pali atau

dicampuraduk kejawen. Sehingga saya mulai merasakan bahwa benang merah agama Buddha Jawa Kuno adalah Islam Tasawuf Jawa dengan tradisi selamatan dan zikir.

Makanya saya bersyukur pada masyarakat Krecek yang telah membuka pintu rumah mereka kepada tamu-tamu dan para peserta acara Nyadran Perdamaian 2019. Sebab rumah-rumah mereka adalah tafsir masa kini Bumi Buddha Jawa kuno.



Manungsa Iku Manunggaling Roso

Victor A Liem | Saturday, 29 December 2018 12.34 PM
Culture

“Sinaungraosakelan nyumerepitunggalipun manungsa, tunggalipun rasa, tunggalipun asal lan maksudipun ngagesang” RMP Sosrokartono.

Terjemahan, “Perlu belajar ikut merasakan dan mengetahui bahwa manusia itu satu, rasa itu satu, berasal dari tempat yang sama, dan belajar memahami arti dari tujuan hidup.”

Orang bisa percaya bahwa hidup ini diatur oleh Tuhan maupun tidak. Percaya ini atau itu, setiap orang punya kepercayaan dan agama tertentu. Namun yang menjadi masalah adalah apa yang dihadapinya dalam menjalani hidup.

Yang suka berfilsafat sibuk mendefinisikan apa yang kita lihat sebagai realita atau bukan. Kerangka berpikir dianggap sebagai penyelesaian. Namun sama saja. Yang jelas, apa yang kita rasakan, itu yang sebenarnya kita hadapi.

Karena itu ada dalam istilah Jawa yang disebut sebagai *roso*. *Hidupa* adalah hubungan antara yang merasakan dengan apa yang terasa itu sendiri. Senikmat-nikmatnya hidup, orang umumnya mensyaratkannya dalam fasilitas hidup yang mewah. Atau yang serba wah. Namun yang bisa dinikmati hanya sebatas rasa. Tidak akan pernah lebih dari itu.

Dalam suatu kesempatan, Prabhu Gaur Gopal Das, guru dari International Society of Krishna, pernah memberikan perumpamaan cangkir kehidupan (*The cup of life*). Manusia hidup ibarat cangkir. Antara orang yang satu dengan yang lain memiliki bentuk gelas yang berbeda. Ada yang terlihat jelek, bagus, bahkan mewah. Namun yang penting adalah isi dari gelas itu, tidak lain, minuman yang bisa kita rasakan.

Pada taraf permukaan, rasa itu seperti permukaan samudera. Naik dan turun, silih berganti, penuh dinamika, dan memang itulah yang kita rasakan dalam hidup.

Pada taraf yang lebih dalam itu disebut *sejatining rasa*. Atau *dununge roso sejati*. Ini menjelaskan mengenai inti dari rasa sejati, yang tidak lain, adalah rasa yang tidak lagi mengalami perubahan rasa. Selalu bercita rasa yang sama, serba alami, tidak ada tendensi menjadi rendah maupun tinggi. Sekadar kesederhanaan yang selalu damai dan tenteram. Ini digambarkan seperti kedalaman samudera.

Untuk memahami *sejatining roso*, manusia mesti memahami dirinya sendiri. Sungguh tepat bahwa "*manungso*" yaitu *manunggaling roso*. *Sejatining rasa* hanya bisa ditembus yakni menyatu dengan rasa.

Lalu, bagaimana cara menyatu dengan rasa?

Caranya selalu dengan menerima rasa itu. Mesti mendekatkan diri dengan apa yang kita alami. Bersahabat dan mau mendekatkan diri, karena apa yang kita dapat tidak akan pernah menjauh dari kita. Ini hanya proses sebab akibat dan selalu memberikan rasa.

Menerima rasa memang tidaklah mudah. Namun tidak ada pilihan lain. Kita tidak bisa mengalami mati rasa. Konsekuensi orang hidup, rasa itu selalu ada. Tugas kitalah untuk menembusnya dan mereguk kedamaian. Seperti yang disebutkan oleh Gopal Das, inilah cangkir kehidupan.



Menelusuri Buddha Tionghoa dan Tamil di Medan

Hendrick Tanu | Thursday, 1 November 2018 14.14 PM
Culture

Ketika saya diminta membayangkan Kota Medan, jelas di benak saya muncul imaji Tionghoa yang amat kental dengan dialek Hokkian-nya. Hal-hal ini membuat saya penasaran akan sejarah kota ini, yang mana mayoritas etnis Tionghoanya memeluk agama Buddha ataupun Tridharma. Kehidupan umat Buddha di Medan sangat dinamis, mulai dari aliran-aliran Theravada, Mahayana, dan Vajrayana beserta ragamnya semua ada di sana.

Baca punya baca, ternyata Medan punya sejarah panjang dengan agama Buddha. Tidak hanya cita rasa candi-candi, orang-orang Buddhis dari India juga punya andil di sana. Yang paling utama adalah Mahayana Tionghoa, yang merupakan peletak dasar keyakinan orang Tionghoa Medan.

Situs Kota Cina

Di tepi Danau Siombak, Medan Utara, ditemukan salah satu peninggalan peradaban tertua di Kota Medan bernama Kota Cina. Situs-situs ini menandai bahwa Medan adalah kota pelabuhan penting pada masa Dinasti Song. Reruntuhan struktur bata ditemukan di sana, demikian juga dengan koin-koin serta keramik-keramik Tionghoa masa Song/Yuan dan dua rupang Buddha dari India berlanggam Chola.

Dinamakan Kota Cina, karena begitu banyaknya ditemukan peninggalan-peninggalan berciri budaya Tionghoa di sini. Diduga situs ini merupakan bagian dari peninggalan kerajaan Aru yang berbarengan dengan surutnya Sriwijaya. Kerajaan Aru kemudian ditaklukkan oleh Aceh dan tempat peperangannya ini tepat berada di Medan.

Penanda peradaban: Kelenteng Guanyin

Sultan Iskandar Muda mendirikan kerajaan Deli pada tahun 1632 M dan ibukotanya berpindah-pindah. Pelabuhan di Kota Cina lantas juga berpindah ke Labuhan Deli. Pada tahun 1861 gelombang imigran dari Fujian, Tiongkok mulai berdatangan lewat Labuhan.

Tak lama kemudian, sebagaimana peradaban pendatang Tionghoa pada umumnya, sejarah mereka ditandai dengan berdirinya kelenteng yang memuja Dewata Tao dan Buddhis Chan. Lewat penelitian Prof. Johannes Widodo, banyak dikenali sejarah kelenteng-kelenteng ini. Pada tahun 1878 dan 1895, Zhenjun Miao didirikan rakyat Chaozhou di Tanjung Mulia dan Titi papan menghormati

dewa Zhenwu (bodhisatwa Sudrsti). Pada tahun 1880, kelenteng Guangong (bodhisatwa Sangharama) bernama Guandi Miao didirikan orang-orang Guangdong di jalan Irian Barat yang terkenal hingga kini. Tak lama juga berdiri Guanyin Gong untuk Avalokiteshvara di jalan Yos Sudarso.

Kelenteng Bodhisattwa Sangharama yang lain didirikan di Jl. Pertemburan dekat Pulo Brayan pada tahun 1890 M. Diketahui Tjong A Fie yang terkenal itu juga menyumbang untuk Kelenteng Brayan. Setahun kemudian, 1891, berdiri kelenteng bernama Shoushan Gong (寿山宫) untuk menghormati Avalokiteshvara tepat di Labuhan Deli untuk merayakan 30 tahun berdirinya pemukiman di sana. Kelenteng ini juga terdiri dari dua bagian yang terpisah, wihara untuk biksu dan satu lagi untuk biksuni.

Tahun 1906 juga didirikan Tianhou Gong untuk memuja Bodhisattwa Mazu dan tahun 1923 didirikan Zhenlian Si yang menghormati "Buddha Hidup" Guangze Zunwang oleh orang Chaozhou di Kedai Durian.

Biksu pesilat Shi Gao Can

Pada tahun 1893, di Binjai dekat Medan didirikan Kelenteng Zhenyuan Gong (民礼镇元宫) yang sekarang bernama Vihara Setia Buddha. Selain memuja Para Buddha dan Bodhisattwa, tuan rumah kelenteng ini adalah "Buddha Hidup" Guangze Zunwang. Dahulu di wihara ini tinggal seorang biksu Chan terkemuka bernama Shi Gao Can (释高参, 1886 – 1960) yang membawa beladiri Shaolin ke Asia Tenggara. Sampai sekarang sesepuh Shaolin, imaji Bodhidharma masih terlihat jelas di sana.

Biksu Gao Can belajar beladiri wuzuquan dan luohanquan pada Shi Caobiao, biksu Shaolin Selatan. Beliau lalu belajar Dharma Chan pada Biksu Shi Xingliang. Beliau juga berguru Chan dan beladiri pada Biksu Shaolin Shi Huijing dari Wihara Nanhai Puji, generasi ke-48 setelah guru Chan Huineng.

Pada tahun 1926, Biksu Gao Can bepergian ke Asia Tenggara dan menetap di Indonesia selama 21 tahun dengan menjadi kepala wihara kelenteng Zhenyuan Gong/Zhenyuan Si. Beliau juga membangun 9 kelenteng Buddhis lainnya di Medan. Gaya beladiri yang diajarkannya bernama Fojiaquan atau Beladiri Tinju Buddhis.

Biksu Gao Can akhirnya pindah ke Singapura pada tahun 1948 menjadi kepala Wihara Shuanglin dan ketika wafat pada usia 74 tahun, beliau dikremasi di Wihara Guangmingshan Pujue Chan Si (Kong Meng San Phor Kark See), terbesar di Singapura. Beliau telah mewariskan ilmu beladirinya pada beberapa murid di Medan: seorang pangeran asli Indonesia, Huang Jinzhang, Zhuang Qingjin, Zhuang Shunlai, dan Lin Jinju serta biksu Fachuan.

Umat Buddha Tamil

Barangkali Medan adalah satu-satunya kota di Indonesia yang punya wihara etnis India. Gerakan Buddhis di antara etnis Tamil Medan ini berasal dari tahun 1930 dengan bantuan Ayothi Das Panditha dari India. 20 tahun kemudian komunitas mulai membangun tempat ibadah dan saat ini sudah berdiri Wihara Loka Shanti sebagai tempat ibadah tetap.

Tamil pada zaman dulu merupakan salah satu pusat Buddhadharma. Bodhidharma (Damo Zushi) pendiri Chan adalah biksu yang berasal dari Kanci, Tamil Nadu.

Chan di Medan

Selain Theravada, saat ini Mahayana Tionghoa umumnya atau Chan pada khususnya sangat hidup di kota Medan. Silsilah-silsilah Chan modern mulai bergeliat dan memainkan dinamika penting di sana. Pendiri Fo Guangshan, Master Xingyun beberapa kali pernah berkunjung ke Medan.

Silsilah Chan Foguang Shan dapat ditemui di Wihara Sinar Buddha, silsilah Chan Dharma Drum di Wihara Dharma Wijaya demikian juga dengan silsilah Thien Plum Village dari Thich Nhat Hanh. Ketiganya membangkitkan kembali prinsip sejati dari agama-agama Tionghoa di Kota Medan.

Meskipun umat Buddhis Medan umumnya mengenal Buddhis Tionghoa atau Chan tradisional, tidak banyak yang mengenali Chan modern yang telah bertransformasi menjadi banyak organisasi internasional yang futuristic semisal Dharma Drum, Foguang Shan, dan Plum Village.



Balada Horor Laki-laki, Sunat

Sanasana Hansen | Wednesday, 11 July 2018 11.00 AM Culture

Di suatu sore menjelang pergantian pelajaran tambahan di sebuah sekolah swasta, terjadi percakapan berikut:

Siswa 1: Eh bro, tau nggak kalau si A itu belum di sunat lho!

Siswa 2: Ah, masak?! Tau dari mana lo?

Siswa 1: Yaelah. Guakan tetangganya dari kecil! Dia gak pernah tuh adain acara sunatan.

Siswa 2: Gila lo! Beneran?! Parah juga dia.

Siswa 3: Emang, apasih manfaatnya sunat?

Hening sejenak

Siswa 1: Gak tahu juga sih.

Siswa 2: Eh, jangan-jangan lo belum disunat ya?

Siswa 3: (memerah) Ngak kok. Gua udah.

Siswa 1: Serius nih? Beneran udah? (ketawa jahil)

Siswa 3: (tambah memerah) Udah kok, udah. (kemudian menghindar)

Ya, kira-kira begitulah percakapan antar remaja pria yang mungkin pernah kita hadapi. Masalah persunatan terkadang menjadi semacam momok bagi para pria yang tidak atau belum melakukan sunat. Apalagi bagi minoritas yang hidup di tengah-tengah masyarakat dengan pandangan bahwa sunat merupakan suatu kewajiban.

Agaknya sulit untuk menghindari isu seputar sunat bagi pria. Bahkan bagi mereka yang sudah melakukannya pun akan mengatakan 'cukup sekali saja penderitaan itu dirasakan' (kalau dua kali, yah abis dong).

Sunat sendiri adalah salah satu praktik bedah tertua di dunia yang bahkan telah dilakukan sebelum menjadi suatu kewajiban bagi pemeluk agama tertentu. Meskipun tidak diketahui secara pasti asal muasal tradisi ini, praktik sunat telah dilakukan sejak peradaban Mesir Kuno sekitar 5000 tahun silam.

Pahatan pada makam zaman Dinasti Keenam (2345-2181 SM) di Mesir telah dianggap sebagai bukti dokumentasi tertua dari praktik sunat. Praktik ini kemudian berkembang menjadi tradisi yang di anut terutama oleh orang-orang Semit (merujuk pada keluarga atau rumpun bahasa asal Timur Tengah).

Dalam Kitab Kejadian (*Genesis*) tercatat bahwa Allah membuat perjanjian dengan Abraham di mana setiap anak laki-laki keturunannya turun-temurun, haruslah disunat. Hal ini juga berlaku bagi anak yang lahir di rumahnya,

maupun yang dibeli dengan uang dari orang asing tetapi tidak termasuk keturunannya.

Dengan kata lain, sunat adalah lambing perjanjian antara Allah dengan Abraham. Anggapan bahwa tidak sunat merupakan bentuk kekotoran (tidak bersih) juga dianut oleh agama-agama Abrahamik lainnya.

Sedangkan pandangan sunat bermanfaat bagi kesehatan bermula di Inggris pada akhir 1800'an dan menjadi semakin populer di negara-negara berbahasa Inggris antara 1920 – 1950. Kala itu, masturbasi dianggap sebagai perilaku menyimpang dan banyak anak-anak disunat karena orangtua mendapati mereka sedang melakukan hal itu. Selain itu kebersihan menjadi alasan utama bagi didukungnya praktik sunat secara medis.

Kontra sunat

Tetapi hal ini bukannya tanpa kontra. Belakangan mulai muncul penelitian dan sanggahan terhadap praktik sunat secara medis. Sunat bagaimana pun juga adalah sebuah operasi bedah yang memiliki resiko bahaya. Dengan demikian, setiap praktik sunat dilakukan, maka terdapat resiko yang dapat terjadi pada si bayi atau pria. Resiko ini antara lain: mutilasi penis, trauma, infeksi, dan tentu saja rasa sakit/nyeri.

Pada beberapa kasus medis, phimosis (keadaan di mana kulup tidak dapat ditarik kembali ke belakang) misalnya, sunat dapat dianjurkan, meskipun terdapat pula metode-metode pengobatan lain yang dapat dilakukan selain sunat seperti *topical steroid*, *stretching* atau *preputioplasty*).

Alasan bahwa melakukan sunat untuk menjaga kebersihan diri juga tidak berdasar karena kebersihan diri dapat dilakukan setiap saat dan lebih kepada perilaku kebiasaan membersihkan diri. Selain itu, kulup sendiri sebenarnya memiliki banyak fungsi penting:

1. Memiliki lebih dari 20.000 ujung saraf yang sangat sensitif.
2. Melindungi kepala penis.
3. Menghasilkan cairan yang membersihkan kepala penis secara alami.
4. Melindungi *meatus* (bukaan di ujung penis) dari infeksi.
5. Membantu mengurangi rasa sakit saat ereksi dan berhubungan.

Di sisi lain, bagi atheis maupun pemeluk agama-agama non Abrahamik seperti Hindu, Shinto, dan Buddha; praktik sunat tidaklah dikenal dan dengan demikian tidak diwajibkan. Dari sudut pandang buddhis, praktik sunat hamper sama dengan praktik modifikasi tubuh seperti halnya tato, *piercing*, maupun *foot binding* (kaki teratai) di Tiongkok.

Secara umum, agama Buddha tidak menganjurkan praktik ini. Hal ini karena agama Buddha secara umum menghargai tubuh seseorang yang lahir apa adanya. Agama Buddha tidak memandang kulup (kulit khatan) sebagai sesuatu yang salah pada tubuh manusia.

Dalam pandangan buddhis, bayi laki-laki yang lahir di dunia tidak memiliki dosa dan tidak terikat dengan perjanjian apa pun sehingga tidak ada pula kewajiban agar bayi tersebut harus di sunat. Demikian pula, 'bersihnya' seseorang tercermin dari tingkah laku dan kebijaksanaannya, bukan pada badan jasmaninya – apakah kamu sudah di sunat atau belum.

Hal ini serupa dengan istilah 'sunat hati' yang dipelopori Rasul Paulus dalam Perjanjian Baru. agama Buddha tidak melarang maupun menganjurkan seseorang untuk melakukan sunat. Apabila memang dirasakan perlu, maka silakan. Tetapi apabila merasa tidak perlu sunat, juga tidak masalah. Yang jadi masalah adalah kalau ikut-ikutan mau di sunat hanya karena takut dikata-katain. Hal ini sebenarnya adalah bentuk diskriminasi. Bagaimana pun juga agama Buddha bersifat terbuka dan menerima siapa saja di dunia, tanpa harus membedakan apakah dia sudah disunat atau belum.



Tri Dharma: Cakrawala Semesta Kearifan Orang Tionghoa dan Masyarakat Kuno Nusantara

Siky H Wibowo | Wednesday, 17 July 2019 11.11 AM
Column

*"Kebaikan dalam kata-kata menciptakan keyakinan,
kebaikan dalam berpikir menciptakan kebesaran hati,
kebaikan dalam tindakan menciptakan cinta," Lao Tzu.*

Terdapat suatu istilah yang bersifat ambigu untuk menggambarkan penyatuan pelbagai kearifan luhur di dunia ini tidak terkecuali dengan ajaran Tridharma. Istilah tersebut adalah sinkretisme, yang sering diartikan sebagai pencampuradukkan pelbagai unsur aliran atau paham keagamaan.

Tridharma sebagai kearifan luhur masa lalu baik bagi orang Tionghoa maupun masyarakat kuno Nusantara merupakan produk dari peradaban jalur sutra, baik jalur sutra darat ataupun jalur sutra laut. Jalur sutra darat menghubungkan ibukota Dinasti Tang Tiongkok di timur ke Roma, ibukota

Italia di barat.

Jalur tersebut dibuka oleh seorang jenderal bernama Zhang Qian dari Dinasti Han menuju Afghanistan, Uzbekistan, Iran, dan sampai Alexandria Mesir. Terdapat pula cabang lain yang akan melewati Pakistan, Afghanistan, hingga Teluk Persia.

Sedangkan jalur sutra laut menghubungkan pelabuhan Guangzhou, Tiongkok Selatan ke Selat Malaka, dan terus sampai ke Sri Lanka, India, dan pantai timur Afrika. Penamaan Jalur Sutra mengacu pada kegiatan perdagangan sutra yang dilakukan oleh para pedagang Tiongkok di sepanjang jalan tersebut semasa pemerintahan Dinasti Han (206 SM-220 M) oleh seorang ahli geografi asal Jerman, Ferdinand von Richthofen, yang menyebut *Silk Road* (Jalur Sutra) dalam beberapa kali ekspedisinya ke Cina di antara tahun 1868-1872.

Akulturasi

Jalur Sutra juga memainkan peranan penting dalam proses akulturasi masyarakat di kawasan yang dilalui oleh rute tersebut. Akulturasi yang terjadi bukan hanya di bidang budaya, melainkan juga agama, filsafat, dan teknologi. Pada periode peradaban tertentu, rute ini selalu ramai dilewati para pedagang, pengelana, biarawan, tentara, dan kaum nomaden dari pelbagai negara.

Sutra sebagai komoditi perdagangan memiliki mitologi tersendiri dalam khazanah kearifan luhur bangsa Tionghoa. Dikisahkan bahwa Permaisuri dari Kaisar Kuning (Huangdi 黄) yang bernama Xiling Shi (西陵氏), ketika minum

teh dibawah pohon murbei cangkir tehnya kejatuhan kepompong/cocoon ulat sutra, ketika kepompong yang masuk ke dalam the hangatnya di angkat ternyata mendapatkan seutas benang putih dari kepompong tersebut, benang ini sangat kuat dan panjang yang bisa dia untai di jarinya.

Menyadari benang ini bisa dipintal dan ditenun menjadi kain, maka sejak itu lahirlah alat pintal yang didesain sendiri oleh Kaisar Kuning yang mampu memproduksi kain sutra. Putri Hsi-Ling-Shih dianggap berjasa memperkenalkan ulat sutra dan cara pengembangbiakannya.

Mitologi proses tenun dari benang kepompong ulat sutra ini telah meneguhkan tentang hakikat penyatuan keberagaman berbagai bangsa sebagai tenunan peradaban dunia yang harmonis.

Tridharma (Hanzi: 三教, Pinyin: *San Jiao*; Hokkian: Sam Kauw) memiliki pengertian Tiga Ajaran. Istilah ini merujuk pada tiga ajaran yang menjadi dasar ajaran Tridharma, yaitu Tao, Khonghucu, dan Buddhis. Tridharma berasal dari kata *Tri* dan *Dharma*. *Tri* berarti "tiga" dan *Dharma* berarti "ajaran kebenaran".

Jadi secara harafiah, Tridharma berarti "tiga ajaran kebenaran", yaitu ajaran Sakyamuni Buddha, ajaran Nabi Khong Hu Cu, dan ajaran Nabi Lao Tzu. Tridharma merupakan kearifan luhur orang Tionghoa sejak masa Dinasti Donghan (sekitar Abad I) setelah agama Buddha masuk ke Tiongkok yang kemudian mengikuti migrasi bangsa Tionghoa kepelbagai belahan dunia.

Bahkan setelah ajaran Tridharma sampai ke Nusantara, di tempat ibadah Tridharma atau yang lebih kita kenal sebagai Klenteng, selain objek pemujaan tokoh utama yaitu Sakyamuni Buddha, Nabi Khong Hu Cu, dan Nabi Lao Tzu serta para dewata langit dan bumi dalam kosmologi bangsa Tionghoa, banyak kita temui pula pemujaan terhadap dewata atau figur lokal setempat di Nusantara yang diistilahkan dengan datu kata undang hyang smarabhumi.

Bicara mengenai kearifan hari ini, kita lebih cenderung disuguhkan pada sesuatu hal yang bersifat paradoks. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang memicu globalisasi dunia yang serba terbuka di satu sisi, akan tetapi gejala sekat-sekat keagamaan di sisilainnya.

Tuntunan hidup yang hanya berkutat pada kutipan ayat ketimbang implementasi amalan ajaran. Pernak-pernik kegiatan keagamaan daripada esensi sejati makna simbolik yang harus dikupas. Kultus individu daripada kualitas keteladanan tokoh pemimpin agama.

Kebanyakan orang hanya melihat kearifan dalam bingkai paradigma institusi lembaga keagamaan, ataupun definisi sempit berdasar klasifikasi agama, apakah termasuk dalam kategori agama wahyu atau agama budaya, agama Timur atau agama Barat, agama spiritualistic atau agama materialistik, theisme, atheisme, polytheisme, dinamisme, atau animisme, bersumber pada kitab suci atau kitab hidup, apakah memiliki nabi sebagai pendiri agama atautakah tidak?

Sejatinya potensi terbesar manusia terletak pada kualitas kemanusiaannya dalam mengaktualisasikan diri terhadap sesame kehidupan, lingkungan semesta hingga mencapai kesadaran Ketuhanannya. “Dharma” sendiri merupakan tuntunan, pedoman atau pola hidup yang benar (jalan kebenaran) bagi setiap insane menuju pada kualitas *super human*.

Sebuah perjalanan metamorphosis atau juga evolusi spiritual manusia menjadi manusia utama, manusia unggul paripurna dan manusia adi luhung. Di Nusantara kuno, sebagai jalur sutra laut istilah Tri Dharma juga dikenal sebagai tiga tataran Dharma dalam menjalani dan mengekspresikan laku spiritual. Tri Dharma merupakan suatu keniscayaan pedoman bagi seluruh bangsa Nusantara.

Dharma pertama adalah yang disebut sebagai Dharma Bhakti yaitu pengabdian tulus kepada Tuhan, negara, agama, leluhur, orangtua, guru, kerabat keluarga, dan masyarakat. Dharma yang kedua adalah yang disebut sebagai Dharma Suci yaitu perjalanan penaklukan diri sendiri melalui laku *ascetic (brahmacari – laku petapa)*, tumbuhnya sikap tenggang rasa (*tepa salira*) hingga mawas diri (*mulat salira*) yang mana perhatian hidupnya mulai diarahkan kedalam dirinya sendiri, diteliti, diselidiki, di analisa, apa yang diri sendiri tidak ingin diperlakukan oleh orang lain, maka orang lain tentu tidak ingin diperlakukan seperti itu juga. Berhati-hati dalam bertindak kepada orang lain, berharap bisa memberikan kenyamanan bagi orang lain, atau setidaknya tidaklah menyusahkannya.

Di dalam Dharma Suci, seseorang mengembangkan sikap *eling* (sadar) dan waspada terhadap semua bentuk pikiran, persepsi, perasaan, dan kesadaran yang muncul, untuk kemudian menyadari proses timbul tenggelamnya, kait mengaitnya satu sama lain di dalam batin.

Proses penenangan diri ini merupakan usaha mencapai kejernihan dalam mengamati apa yang ada di luar, apa yang di dalam dan yang dari-dalam-keluar, maupun dari-luar-ke-dalam, diperiksa dengan penuh kesadaran menyeluruh, waspada, apakah pikirannya penuh dengan hawa nafsu atau tidak, penuh dengan kebencian atau tidak, menyeleweng atau tidak, sudah tepat atau belum.

Selanjutnya adalah Dharma Agung yaitu menjalani laku tapa di tengah keramaian dunia (*tapa ngrame*), sebuah bentuk laku yang tidak memberikan jarak antara spiritualitas dan dunia (membumi). Kawasan praktik spiritual masyarakat Nusantara kuno dikenal sebagai *kadewaguruan*, dipimpin seorang *maharsi* atau Dewaguru. Dalam melaksanakan tugasnya, Dewaguru dibantu murid-murid senior (*ubwan* dan *manguyu*).

Kadewaguruan merupakan kompleks pertapaan yang dirancang khusus. Tempat tinggal Dewaguru berada di tengah, sedangkan para murid mengelilinginya, disusun berjenjang berdasarkan tingkat pengetahuan mereka. Karena tata letak seperti ini, kompleks perumahan petapa itu disebut mandala (konfigurasi lingkaran).

Menurut Agus Aris Munanadar, tak hanya menjadi pusat keagamaan, kedewaguruan merupakan tempat bagi para Brahmin menuliskan ajaran-ajarannya pada daun

lontar. Jalur Sutra darat maupun jalur sutra laut telah menyumbangkan peradaban adi luhung bhinneka tunggal ika, suatu keberagaman yang memperkaya khazanah kedewasaan dan kecerdasan spiritual suatu bangsa.

Sumber inspirasi: Ahmad Sumantho dan Daniel Suchamda.

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi
Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA 0600679210

Cab. Pingit

a.n. Hery Nugroho

atau

Vidyasena Production

Vihara Vidyaloaka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231

Yogyakarta - 55165

(0274) 2923423

Keterangan lebih lanjut, hubungi :

Insight Vidyasena Production

08995066277

Email : insightvs@gmail.com

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan dana. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah dana.



Insight Vidyāsenā Production

**Buku buku yang telah diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ
PRODUCTION:**

1. Kitab Suci Udana

Khotbah-khotbah Inspirasi Suci *Dhammapada*.

2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha

Kisah-kisah *Dhammapada*

3. Buku Dhamma Vibhaga

Penggolongan Dhamma

4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha

Dasar-dasar Ajaran Buddha

5. Jataka

Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

Buku-buku FREE DISTRIBUTION:

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikku Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. Pematana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara - Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera*

16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas Dalam Buddhisme** Oleh M. O' C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Paññāvaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalana Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya

31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O'C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh Bhikkhu Thanissaro
37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna lainnya**
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja Asadha** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frengky
43. **Dhammadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frengky
49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**
51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**

52. **Menuju Kehidupan yang Tinggi** Oleh Aryavamsa
Frengky, MA.
53. **Misteri Penunggu Pohon Tua** Seri Kumpulan Cerpen
Buddhis
54. **Pergaulan Buddhis** Oleh S. Tri Saputra Medhacitto
55. **Pengetahuan** Oleh Bhikkhu Bodhi dan Ajaan Lee
Dhammadharo.
56. **Pindapata** Oleh Bhikkhu Khantipalo dan Bhikkhu
Thanissaro.
57. **Siasati Kematian Sebelum Sekarat** oleh Aryavamsa
Frenky
58. **Inspirasi dari Para Bhikkhuni Mulia** oleh Susan
Elbaum Jootla
59. **Aṭṭhasīla** Oleh Bhikkhu Ratanadhiro
60. **Kitab Pali**: Apa yang Seorang Buddhis Harus Ketahui
Oleh Bhikkhu Khantipalo
61. **Aturan Disiplin Para Bhikkhu** Oleh Bhikkhu
Khantipalo
62. **Jinacarita-Sebuah Puisi Pāli** Oleh Vanaratana
Medhankara
63. **Goresan Tinta Kehidupan** Oleh Bhikkhu Khemadhiro
64. **Menuju Sains Berkelanjutan** Pandangan Buddhis
terhadap Tren-tren dalam Perkembangan Ilmu
Pengetahuan Oleh P. A. Payutto
65. **Manajemen Diri Buddhis** Oleh Toni Yoyo
66. **Konsili Buddhis** Menurut Tradisi Theravāda
Oleh S. Tri Saputra Medhācitto

67. **Guru Para Dewa** Oleh Susan Elbaum Jootla
68. **Dengan Jubah dan Mangkuk** Oleh Bhikkhu Khantipalo
69. **Riwayat Hidup Rāhula - Pewaris Dhamma**
Oleh : Upa. Sasanasena Seng Hansen

Kami melayani pencetakan ulang (*reprint*) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana/pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui:

Insight Vidyasena Production

08995066277 pin bb : 26DB6BE4

atau

Email : insightvs@gmail.com

*

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free kami melalui website:
- <http://insightvidyasena.com/>
- <https://dhammacitta.org/download/ebook.html>
- <https://samaggi-phala.or.id/category/naskah-dhamma/download/ebook-terbitan-vidyasena/>